365 САЛАТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ




SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Ни одни из существующих на свете блюд не имеют такой неслыханной славы, как салаты. Они красивы, возбуждают аппетит, они многообразны, они бесконечны. Ни одно застолье не обходится без них, а можно салатом и позавтракать, пообедать, поужинать, закусить. Эта аппетитная и легкая еда привлекает к себе своим ароматом и богатой расцветкой…

В книге 365 рецептов салатов, 365 проверенных блюд отменного качества, простых и сложных, на любой вкус, на любое время года, на каждый день.

Уверены, что эта книга даст мощный импульс вашей кулинарной фантазии и будет незаменимым помощником у вас на кухне.

- 365 салатов на каждый день
  - Введение
  - Зима
    - 1. Салат мясной с сыром и яблоками
    - 2. Салат из отварного языка
    - 3. Салат мясной в маринаде
    - 4. Салат мясной с сельдью
    - 5. Салат из языка с грибами
    - 6. Салат-коктейль «Новинка»
    - 7. Салат с сосисками
    - 8. Салат с буженины и сыром
    - 9. Салат из свинины с морковью
    - 10. Салат с буженины и картофелем
    - 11. Салат с буженины и яйцами
    - 12. Салат со свининой
    - 13. Гранатовый салат
    - 14. Салат мясной с луком и сыром
    - 15. Салат мясной с говяжьим языком
    - 16. Салат мясной с сыром и зеленым горошком
    - 17. Салат мясной с яблоками
    - 18. Салат из говядины, свинины и телятины
    - 19. Куриный салат «Стая»
    - 20. Салат с куриным мясом и цветной капустой
    - 21. Салат куриный с хреном
    - 22. Салат куриный с чечевицей
    - 23. Салат из птицы с ананасом и грибами
    - 24. Салат из куриных потрохов
    - 25. Куриный салат-коктейль

- 26. Салат из курицы с черносливом и яйцом
- 27. Салат из домашней птицы
- 28. Салат из птицы и фасоли
- 29. Салат из птицы с яблоками
- 30. Салат куриный с сыром
- 31. Салат из яиц с пикантным соусом
- 32. Салат из яиц, чернослива и грецких орехов
- 33. Салат «Слоеный»
- 34. Салат из яиц и плавленых сырков
- 35. Салат из яиц и маринованного перца
- 36. Салат из яиц и шампиньонов
- 37. Салат из сельди по-норвежски
- 38. Салат из сельди с рисом
- 39. Салат из сельди с грибами
- 40. Салат из сельди с квашеной капустой
- 41. Салат-ассорти из сельди
- 42. Салат из сельди с овощами
- 43. Салат рыбный с морковью
- 44. Салат с сельдью и яблоками
- 45. Салат из сельди с красным перцем
- 46. Салат из сельди, овощей и картофеля
- 47. Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем
- 48. Салат из сельди по-домашнему
- 49. Салат «Морской»
- 50. Салат из морских гребешков под майонезом
- 51. Салат из морских гребешков и корнишонов
- 52. Салат с лангустом
- 53. Салат из мидий с грибами
- 54. Салат из кальмаров с яйцом и луком
- 55. Салат с кальмарами, рисом и морковью
- 56. Салат из кальмаров с редькой
- 57. Салат из кальмаров и риса
- 58. Салат с кальмарами
- 59. Салат из кальмаров и соленых огурцов
- 60. Салат из кальмаров со стручковой фасолью
- 61. Салат из грибов, жареного лука и фасоли
- 62. Салат из маринованных грибов с рисом
- 63. Салат из маринованных грибов с творогом
- 64. Салат из шампиньонов с огурцами
- 65. Салат «коктейль из шампиньонов»
- 66. Салат из шампиньонов с мясом
- 67 Салат из фасоли и ветчины
- 68. Салат из фасоли и яблок

- 69. Салат из фасоли с майонезом
- 70. Салат из фасоли и помидоров
- 71. Салат из фасоли и цветной капусты с шампиньонами
- 72. Салат из фасоли и колбасного сыра
- 73. Салат чесночный с огурцом
- 74. Салат чесночный с фасолью
- 75. Салат чесночный с плавленым сыром
- 76. Салат чесночный со свеклой
- 77. Салат чесночный с яйцами
- 78. Салат чесночный с брынзой и орехами
- 79. Салат из репчатого лука со сметаной и горчицей
- 80. Салат из репчатого лука с зеленью и яйцами
- 81. Салат из репчатого лука с маринадом
- 82. Салат из репчатого лука в горчичном соусе
- 83. Салат из репчатого лука с яблоками и сметаной
- 84. Салат из репчатого лука с лимоном
- 85. Салат из квашеной капусты
- 86. Салат из квашеной капусты и моркови
- 87. Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой
- 88. Салат из квашеной капусты и свеклы
- 89. Салат из квашеной капусты с маринованным виноградом
- 90. Салат из квашеной капусты и тыквы

○ Весна

- 91. Салат с филе индюшки и маринованными грибами
- 92. Салат с мясом индейки
- 93. Салат «Столичный»
- 94. Куриный салат с овощами
- 95. Салат «юбилейный»
- 96. Салат с курицей и трюфелями
- 97. Салат из курицы, грибов и орехов
- 98. Салат «Оливье» с цыплятами
- 99. Салат «пикантный»
- 100. Салат «ижевский»
- 101. Салат из курицы, говядины и ветчины
- 102. Салат из мяса цыпленка
- 103. Салат «Лилии»
- 104. Салат рыбный с сыром
- 105. Салат из трески горячего копчения

- 106. Салат из трески с хреном
- 107. Салат рыбный «Быстрый»
- 108. Салат с копченой скумбрией
- 109. Салат с креветками и маслинами
- 110. Салат из креветок под майонезом
- 111. Салат с креветками и тертым сыром
- 112. Салат с креветками и творогом
- 113. Салат с креветками и рисом
- 114. Салат из креветок с шампиньонами в томатном соусе
- 115. Салат из крабовых палочек с овощами
- 116. Морская капуста под майонезом
- 117. Салат с креветками и сладким перцем
- 118. Салат с креветками и овощами
- 119. Салат из креветок и фруктов
- 120. Салат с кальмарами и рисом
- 121. Салат картофельный с зеленым луком
- 122. Салат картофельный с репчатым луком
- 123. Салат картофельный с луком и чесноком
- 124. Салат картофельный с горчицей
- 125. Салат картофельный с вином
- 126. Салат из картофеля и редиса
- 127. Салат из консервированного горошка и молодого картофеля
- 128. Салат из молодого картофеля с фасолью
- 129. Салат картофельный с хреном
- 130. Салат картофельный с фасолью, зеленым горошком и цветной капустой
- 131. Салат картофельный с редькой
- 132. Салат картофельный с редисом
- 133. Салат из репчатого лука с яблоками
- 134. Салат из репчатого лука с растительным маслом
- 135. Салат из репчатого лука с сыром
- 136. Салат из зеленого лука и творога с кефиром
- 137. Салат из зеленого лука с яйцами и редисом
- 138. Салат из лука-порея
- 139. Салат из редиса с соевым соусом
- 140. Салат из редиса и картофеля
- 141. Салат из редиса и моркови
- 142. Салат из редиса и листового салата
- 143. Салат из редиса
- 144. Салат из редиса и кислого молока
- 145. Рисовый салат с редисом

- 146. Салат из редиса с апельсином
- 147. Салат «Подснежник»
- 148. Салат из редиса с укропом и петрушкой
- 149. Салат из редиса и яиц
- 150. Салат «первоцвет»
- 151. Салат из моркови с творогом
- 152. Салат из моркови с курагой
- 153. Салат из моркови с крапивой и чесноком
- 154. Салат из моркови с чесноком
- 155. Салат из вареной моркови с зеленым луком
- 156. Салат из моркови и редьки
- 157. Салат из яблока и сельдерея
- 158. Салат из яблок, сельдерея и моркови
- 159. Салат из яблок и сельдерея с лимонным соком
- 160. Салат из яблока и корня петрушки
- 161. Салат из яблок и репчатого лука
- 162. Салат из яблок с горохом
- 163. Салат из свеклы и яблок
- 164. Салат из свеклы с клюквой
- 165. Салат из свеклы с растительным маслом
- 166. Салат из свеклы и брынзы
- 167. Салат из свеклы с хреном
- 168. Салат из свеклы и чернослива
- 169. Авокадо, фаршированное креветками
- 170. Салат из авокадо
- 171. Салат из яблок и моркови с орехами
- 172. Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом
- 173. Салат из бананов
- 174. Сладкий салат из яблок, моркови и меда
- 175. Салат с авокадо, белым хлебом и беконом
- 176. Салат с авокадо, бананами и медом
- 177. Салат из бананов и свежих огурцов
- 178. Салат из авокадо и овощей
- 179. Салат из авокадо с кукурузой под апельсиновым соусом
- 180. Салат из бананов с орехами и сметаной
- 181. Салат «Лакомка»
- 182. Салат из моркови со сметаной и медом
- 183. Салат из пастернака с медовым майонезом
- 184. Салат из сельдерея с медовым майонезом
- 185. Салат из тыквы с медом
- 186. Салат из моркови с медом и орехами

- 187. Салат «Венецианская серенада»
- 188. Салат из курицы с малиной

- Лето
  - 189. Салат из курицы с айвой
  - 190. Салат из дичи с яблоками и зеленым салатом
  - 191. Салат из куропатки с ананасом
  - 192. Салат из курицы со свежими огурцами
  - 193. Салат с ветчиной и зеленым горошком
  - 194. Салат с ветчиной и картофелем
  - 195. Салат с ветчиной, помидорами и рисом
  - 196. Салат на скорую руку
  - 197. Салат из ветчины и овощей
  - 198. Салат из маринованных грибов с овощами
  - 199. Салат из белых грибов
  - 200. Салат из маслят с хреном
  - 201. Салат из грибов, филе цыпленка и сыра
  - 202. Салат из сыроежек
  - 203. Салат грибной с окороком
  - 204. Огурцы в уксусе
  - 205. Салат из огурцов и капусты
  - 206. Салат из огурцов и моркови
  - 207. Салат из огурцов и копченой салаки
  - 208. Салат-закуска из свежих огурцов и редиса
  - 209 Салат из огурцов и меда
  - 210. Салат из щавеля, листьев салата и зеленого лука
  - 211. Салат из щавеля и шпината
  - 212. Салат из щавеля и кислых яблок
  - 213. Салат из щавеля и редиса со сметаной
  - 214. Салат из щавеля, яблок и брусники
  - 215. Салат из щавеля с подорожником и орехами
  - 216. Салат из шпината с зеленым луком
  - 217. Салат из шпината
  - 218. Салат из шпината с морковью и луком
  - 219. Салат из шпината с кефиром
  - 220. Салат со шпинатом, беконом и шампиньонами
  - 221 Салат из шпината и творога
  - 222. Салат из редиса с зеленым луком, сметаной и яйцами
  - 223. Салат из редиса, творога и лука
  - 224. Салат из редиса и творога
  - 225. Салат из редиса с горчичным соусом

- 226. Арабский салат из редиса
- 227. Салат из редиса, капусты и яиц
- 228. Салат из помидоров и щавеля
- 229. Салат из помидоров с кислым молоком
- 230. Салат из помидоров с брынзой и зеленью
- 231. Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
- 232. Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка
- 233. Салат из помидоров с огурцами и яблоком
- 234. Салат из зеленого лука и яиц
- 235. Салат из зеленого лука со сладким перцем
- 236. Салат из зеленого лука со сметаной
- 237. Салат из зелени с чесноком
- 238. Салат из зеленого лука, листьев одуванчика и медуницы
- 239. Салат из зеленого лука и творога
- 240. Салат по-французски
- 241. Салат листовой с редисом
- 242. Салат листовой с яйцами, огурцами и сметаной
- 243. Салат листовой с огурцами
- 244. Салат листовой с брынзой
- 245. Салат листовой с петрушкой и укропом
- 246. Шопский салат
- 247. Салат из перца с помидорами и яйцом
- 248. Салат «Пимиенто»
- 249. Салат из перца с сыром
- 250. Салат из перца и орехов с чесноком
- 251. Салат из перца и яблок
- 252. Салат из цветной капусты с огурцами и морковью
- 253. Салат из цветной капусты и редиса с лимоном
- 254. Салат из цветной капусты и яблок с ревенем
- 255. Салат из цветной капусты и яблок
- 256. Салат из цветной капусты с овощами и фруктами
- 257. Салат из цветной капусты и зеленого горошка
- 258. Слоеный салат «Нежный»
- 259. Салат из моркови и смородины
- 260. Салат из моркови и петрушки
- 261. Салат из моркови и огурцов

- 262. Салат из моркови с редисом
- 263. Салат из моркови с листьями зеленого салата
- 264. Фруктовый салат
- 265. Салат из ежевики с орехами
- 266. Салат из земляники и дыни
- 267. Салат из дыни с персиком
- 268. Салат из яблок с мандаринами и черносливом
- 269. Салат фруктовый с майонезом
- 270. Салат из груш с орехами
- 271. Салат из яблок, орехов и меда
- 272. Салат из яблок и брусники
- 273. Салат из яблок и тыквы
- 274. Салат из дыни и малины
- 275. Салат с грушей, сыром и грецкими орехами
- 276. Салат с ветчиной и яйцами
- 277. Салат с ветчиной и грибами
- 278. Салат с ветчиной и бананами
- 279. Салат с ветчиной, грибами и клюквой
- 280. Салат из ветчины с помидорами и огурцами

○ Осень

- 281. Салат «вечерний»
- 282. Салат с курицей
- 283. Салат из куриного мяса со свежей капустой
- 284. Салат из куриного мяса с зеленым горошком
- 285. Салат из курицы со спаржей и ананасом
- 286. Салат из куриного мяса и маринованных яблок
- 287. Салат с куриными фрикадельками
- 288. Рыбный салат «Пикантный»
- 289. Салат с навагой и огурцами
- 290. Салат с хеком и картофелем
- 291. Салат из рыбного филе с яйцом и зеленью
- 292. Салат из филе ледяной рыбы и моркови
- 293. Салат из рыбы со сливами
- 294. Салат с тунцом
- 295. Салат из консервированного лосося
- 296. Салат из печени трески с рисом
- 297. Салат из рыбных консервов и консервированной кукурузы
- 298. Салат из печени трески с зеленым луком
- 299. Салат из шпрот

- 300. Греческий салат
- 301. Салат из помидоров и яиц
- 302. Салат из помидоров, яиц и сыра
- 303. Салат «Ионте-Карло»
- 304. Салат из помидоров под чесночно-лимонной приправой
- 305. Салат «Цыганский»
- 306. Салат по-молдавски
- 307. Салат из помидоров с сыром
- 308. Салат из помидоров с луком
- 309. Салат из помидоров с огурцом и редькой
- 310. Салат из помидоров с редисом
- 311. Салат из помидоров с огурцами и яйцом
- 312. Старинный салат из свежих помидоров
- 313. Салат из помидоров и меда
- 314. «Бабье лето»
- 315. Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом
- 316. Салат из помидоров с луком
- 317. Салат из помидоров с хреном
- 318. Салат из редьки с яблоками
- 319. Салат из редьки с простоквашей
- 320. Салат из редьки с растительным маслом
- 321. Салат из черной редьки
- 322. Салат из редьки, свеклы и яблок
- 323. Салат из редьки с солеными огурцами
- 324. Салат с каперсами
- 325. Салат зеленый с яйцами
- 326. Салат зеленый со сметаной и яйцами
- 327. Салат «Витаминный»
- 328. Салат зеленый
- 329. Салат зеленый с морковью, огурцами и яблоками
- 330. Китайский салат
- 331. Салат с поджаренным хлебом
- 332. Салат листовой с растительным маслом
- 333. Салат листовой с яичным желтком
- 334. Салат кочанный в сухарном соусе
- 335. Салат листовой с растительным маслом и уксусом
- 336. Салат из кольраби
- 337. Салат из кольраби и зеленого лука с растительным маслом
- 338. Салат из кольраби со сметаной

- 339. Салат из кольраби и яблок со сметаной
- 340. Салат из кольраби и редьки
- 341. Салат из кольраби и редиса
- 342. Салат «Полевой»
- 343. Салат из белокочанной капусты и моркови
- 344. Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями
- 345. Салат из белокочанной капусты, моркови и сельдерея
- 346. Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами
- 347. Пряный салат с капустой
- 348. Салат «Осень»
- 349. Салат из белокочанной капусты со свеклой
- 350. Многослойный салат с капустой
- 351. Салат из сырых овощей
- 352. Салат из капусты и моркови с медом и горчицей
- 353. Салат из капусты, огурцов и моркови
- 354. Салат из краснокочанной капусты с морковью
- 355. Салат из краснокочанной капусты с майонезом
- 356. Салат из краснокочанной капусты со сливками
- 357. Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом
- 358. Салат из краснокочанной капусты с чесноком
- 359. Салат из краснокочанной капусты и картофеля
- 360. Салат из кабачков
- 361. Салат из кабачков с луком
- 362. Салат из кабачков с помидорами
- 363. Салат из кабачков и лука-порея
- 364. Салат из кабачков с яблоками
- 365. Салат из кабачков и яблок с морковью



365 салатов на каждый день
Автор-составитель Ирина Смирнова

Введение



Основная часть закусок к обеду состоит из салатов. Своим видом они украшают стол и возбуждают аппетит. Салаты условно можно разделить на мясные, рыбные, грибные, овощные и фруктовые. Основу салата составляют овощи и фрукты в свежем, маринованном и квашеном виде с добавлением к ним мяса, рыбы, грибов, яиц, морепродуктов, сыра и творога. Вкусовые свойства салатов определяются как вкусом составляющих его продуктов, так и вкусом соусов и заправок. Основу салатных заправок и соусов составляют майонез, сметана, растительное масло, томатная паста.

Салат может быть предназначен не только в качестве закуски перед большой едой, но и как гарнир или самостоятельное блюдо. В последнем случае салаты, как правило, являются высококалорийными и подаются к столу заправленными. А к витаминным салатам соус или заправка подаются отдельно. Салат должен готовиться из продуктов, имеющих одинаковую температуру, иначе он может преждевременно испортиться.

Салаты обычно подают в салатницах или на блюдах, с которых каждый обедающий берет салат специальной салатной ложкой. Чем экзотичнее салат, тем меньшую емкость им заполняют. Салаты можно подавать небольшими порциями на листе листового салата, на ломтике белого хлеба, на ломтике

ветчины или колбасы. Салатом можно фаршировать перец, огурец, помидор, яйцо, наполнить корзиночки или волованы. Оформленные таким образом порции помещают на большое блюдо.

Внешний вид салата должен обязательно вызывать аппетит. Поэтому при приготовлении салата нужно подумать не только о его вкусе, но и о его украшении.

Обычно салаты украшают продуктами с ярким цветом и характерной формой. Эти продукты должны входить в состав ингредиентов, из которых приготовлен салат, или иметь близкий к ним вкус.

При подаче на стол нескольких салатов каждый из них украшают разными продуктами, которые кладутся на салат непосредственно перед его подачей, иначе они быстро засыхают и теряют вид украшения.

Для украшения салатов помидоры разрезают на тонкие кружочки, дольки или ломтики.

Не очищенные от кожи огурцы режут на тонкие кружочки и кладут на салат целыми или надрезанными до середины кружочков и свернутыми в виде воронки.

Если салаты украшают зеленью, то молодые листья можно оставить целыми и положить на салат целиком. При украшении листовым салатом используют небольшие листья или отрезанные, слегка загнутые края листьев салата.

Из вареной моркови делают различные фигурки в виде звездочек или цветочков. Для этого в моркови делают продольные надрезы разной глубины, а затем нарезают ее ломтиками или кружочками.

Из стручков зеленого и сладкого перца делают колечки, треугольники, квадратики, звездочки.



Зима

1. Салат мясной с сыром и яблоками

200 г филе говядины, 100 г маринованных грибов, 1 яблоко, 100 г сыра, 100 г майонеза, листья салата, перья лука, соль

Филе говядины отварить в подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками. Яблоко натереть на крупной терке. Маринованные грибы мелко нарезать. На плоскую тарелку положить листья салата, а на них поместить нарезанное мясо. Поверх мяса распределить тертое яблоко, а сверху положить грибы. Сверху все посыпать тертым сыром, полить майонезом и украсить измельченной зеленью лука.

2. Салат из отварного языка

1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 300 г маринованных грибов, 3/4 стакана сметаны, зелень, соль

Отварной язык, вареное куриное мясо и грибы нарезать брусочками, смешать с солью, сметаной, украсить грибами и зеленью.

3. Салат мясной в маринаде

500 г говядины, 8 помидоров, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек 9 %-ного уксуса, перец, соль

Говядину отварить, нарезать мелкой соломкой, смешать с нашинкованным соломкой луком и, залив горячим маринадом, выдержать 15–20 мин. Затем маринад слить, добавить мелко нарезанные помидоры и перемешать. Заправить растительным маслом.

Маринад: в 50 мл горячей воды добавить соль, перец, уксус.

4. Салат мясной с сельдью

200 г вареного картофеля, 150 г вареной свеклы, 700 г маринованных огурцов, 50 г яблок, 200 г говядины, 1 сельдь, 3 вареных яйца, 400 г сметаны, зелень, хрен, уксус, сахар, соль

Отварное мясо, картофель, свеклу, огурцы, яблоки, яйца и сельдь нарезать кубиками. К сметане добавить соль, сахар, хрен и уксус. Нарезанные продукты положить в соус в следующей последовательности: яблоки, огурцы, мясо, сельдь, свекла, картофель, яйца и перемешать. Украсить огурцами, яйцами и зеленью.

5. Салат из языка с грибами

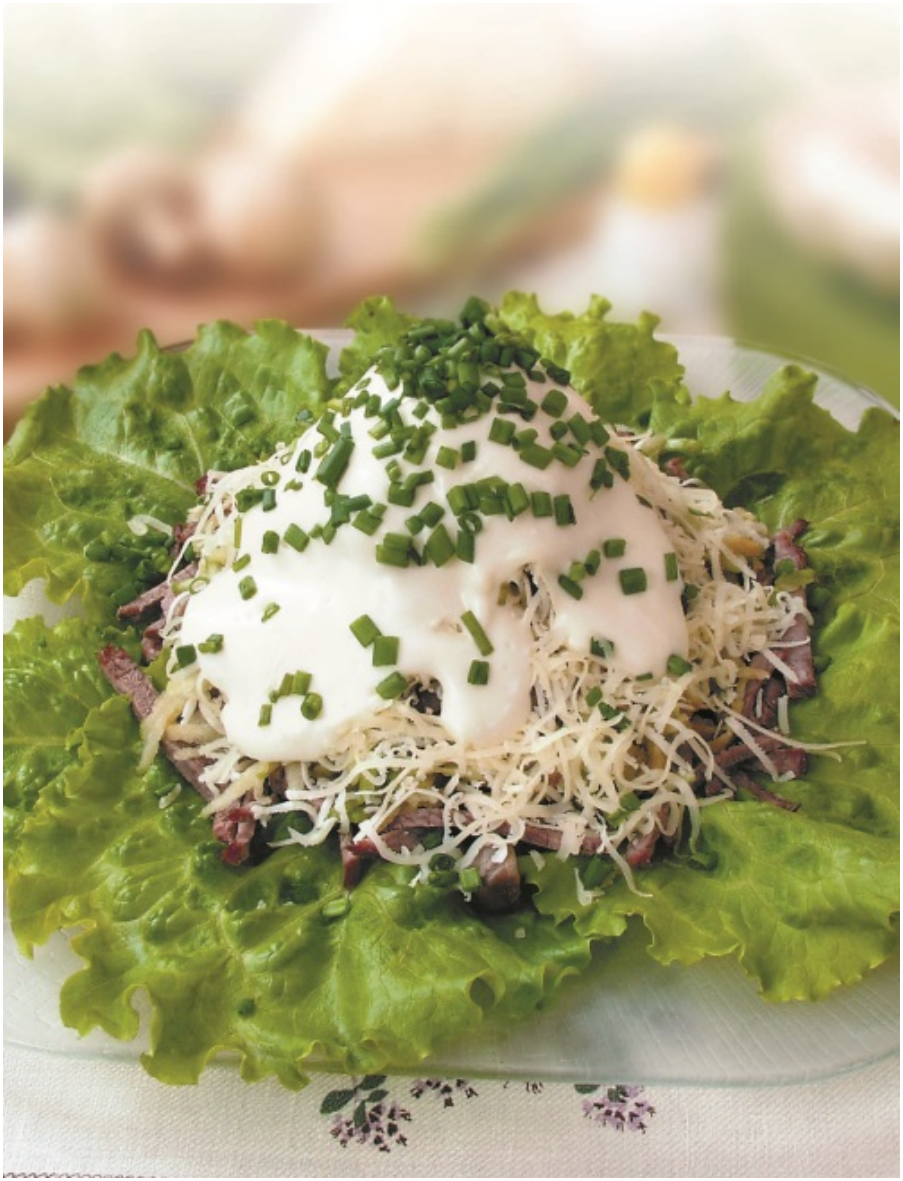
250 г отварного языка, 150 г вареного филе курицы, 200 г маринованных грибов, 100 г вареного корня сельдерея, 150 г майонеза, 100 г сметаны, лимонный сок, перец, соль.

Отварной язык, филе курицы, сельдерей и грибы нарезать полосками, смешать со сметаной, майонезом, лимонным соком, солью, перцем и перемешать.

6. Салат-коктейль «Новинка»

400 г говядины, 200 г риса, 1 соленый огурец, 2 моркови, 8 ст. ложек майонеза, зелень, соль

Выложить на дно креманки отваренный в соленой воде рис. Сверху поместить слоями нарезанные кубиками соленый огурец, отварное мясо, отварную морковь. Залить майонезом, украсить зеленью.



7. Салат с сосисками

5 сосисок, 2 луковицы, 4 помидора, рубленая зелень петрушки, майонез

Вареные сосиски нарезать тонкими ломтиками, перемешать их с рубленым луком, измельченной петрушкой и майонезом. Украсить дольками помидоров.

8. Салат с бужениной и сыром

200 г буженины, 150 г сыра, 100 г майонеза, 3 вареных яйца, зелень, соль

Буженину, нарезанную полосками, перемешать с натертым на крупной терке сыром, мелкорубленными посоленными яйцами и майонезом. Украсить зеленью.

9. Салат из свинины с морковью

200 г свинины без костей, 2 моркови, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки семян кунжута, 2 ч. ложки красного молотого перца, 1 ч. ложка сахара, 3 дольки чеснока, соль, глютамат натрия

Свинину нарезать небольшими кусочками. Морковь нарезать тонкой соломкой. Нашинковать лук. Подготовленную морковь выложить в глубокую посуду, добавить соевый соус, соль, глютамат натрия, красный молотый перец, перемешать и дать настояться в течение 30 минут. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить свинину, семена кунжута и жарить до готовности. Готовое мясо остудить, выложить в посуду с морковью, добавить измельченный чеснок и сахар, тщательно перемешать.

10. Салат с бужениной и картофелем

500 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 30 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, зелень петрушки, перец, соль

Картофель отварить и нарезать тонкими кусочками. Буженину, огурцы, лук мелко нарезать.

Приготовленные продукты смешать с солью, перцем, маслом, уксусом и горчицей. Украсить мелкорубленой зеленью петрушки.

11. Салат с бужениной и яйцами

150 г буженины, 150 г майонеза, 30 г лимона, 7 вареных яиц, зелень петрушки, горчица, перец, соль

Яйца нарезать кружочками и посолить. Буженину мелко нарезать, выложить на яйца и заправить смесью майонеза, горчицы и черного молотого перца. Украсить зеленью петрушки и дольками лимона.

12. Салат со свининой

500 г свинины, 450 г картофеля, 350 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 3 вареных яйца, 300 г майонеза, перец, соль

Вареный картофель, жареное мясо, огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты слегка посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом. Смазать сверху майонезом и украсить ломтиками свинины, дольками вареного яйца и листьями салата, нарезанными лепестками.



13. Гранатовый салат

500 г отварной телятины, 3 луковицы, 3 клубня отварного картофеля, 1 отварная свекла, 250 г майонеза, 1 гранат, черный молотый перец, соль

Лук нарезать кольцами и замариновать. Телятину мелко порезать. Картофель и свеклу натереть на терке. На блюдо выложить слоями продукты, смазывая майонезом. Верх и бока салата смазать майонезом и украсить зернами граната.

14. Салат мясной с луком и сыром

200 г мяса, 1–2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль

Вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и перемешать. Украсить нарезанной зеленью.

15. Салат мясной с говяжьим языком

450 г мяса, 150 г говяжьего языка, 150 г соленых огурцов, 150 г ветчины, 100 г репчатого лука, 80 г анчоусов, горчица, зелень, специи, соль

Мясо сварить в подсоленной воде со специями и нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык очистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками, заправить горчицей, перемешать, украсить зеленью.

16. Салат мясной с сыром и зеленым горошком

250 г мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г маринованных слив, 100 г майонеза, зелень, специи, соль

Говядину отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Смешать с натертым сыром, с разрезанными на 4 части сливами, зеленым горошком, солью, майонезом. Украсить зеленью петрушки и укропа.

17. Салат мясной с яблоками

300 г мяса, 200 г яблок, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г апельсинов, 70 г репчатого лука, 2 вареных яйца, зелень, соль

Телятину отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Смешать с порубленными яйцами, с нарезанными яблоками, с нашинкованным репчатым луком, зеленым горошком, солью, майонезом, украсить зеленью и дольками апельсина.

18. Салат из говядины, свинины и телятины

По 100 г говядины, свинины, телятины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки горчицы, 1 луковица, зелень петрушки, уксус, перец, соль

Сваренное мясо нарезать, посолить, поперчить, заправить смесью масла, горчицы и уксуса, перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью.



19. Куриный салат «Стая»

1 курица, 2–3 яйца, 2–3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, перец, соль

Курицу сварить, порезать, чеснок измельчить, яйца сварить вкрутую и порезать.

Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

20. Салат с куриным мясом и цветной капустой

1 курица, 2 кочана цветной капусты, 2 огурца, 5 помидоров, сметана, зеленый лук, укроп, соль

Вареное куриное мясо нарезать тонкими кусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия, варить около 15 мин в подсоленной воде. Огурец и помидоры нарезать ломтиками, добавить мясо, капусту, полить сметаной, посолить, посыпать луком и укропом.

21. Салат куриный с хреном

300 г вареного куриного мяса, 3 вареных яйца, 1 маринованный огурец, 1–3 ст. ложки соуса из хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, зелень

Для соуса: **на 100 г натертого хрена – 100 мл 3%-ного уксуса, соль, сахар**

Мясо птицы, огурец, яйцо и лук нарезать соломкой, смешать, залить соусом из хрена, к которому добавлена сметана.

Украсить яйцом, дольками огурца и зеленью.

Соус: все соединить и перемешать.

22. Салат куриный с чечевицей

600 г филе курицы, 60 г чечевицы, 100 мл растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 40 мл сухого красного вина, зелень петрушки, зеленый салат, перец, соль

Куриное филе посыпать солью и перцем, поджарить на р астительном масле, нарезать тонкими ломтиками, смешать с вареной чечевицей, измельченной петрушкой и салатом. Уксус взбить с красным вином, добавить соль, перец и растительное масло. Приготовленным соусом заправить салат.

23. Салат из птицы с ананасом и грибами

550 г вареного мяса птицы, 2 вареных яйца, 100 г вареных шампиньонов, 100 г консервированной спаржи, 100 г ананаса, 250 г майонеза, соль

Птицу, спаржу, шампиньоны и ананас нарезать маленькими кусочками. Яйца разрезать на 4 части. Все смешать с солью и майонезом.

24. Салат из куриных потрохов

1 стакан потрохов, 2 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль

Куриные потроха отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой, добавить к ним нарезанные вареный картофель и огурцы, зеленый горошек, зеленый лук, майонез, соль. Все перемешать и посыпать рубленой зеленью.



25. Куриный салат-коктейль

300 г куриного филе, 300 г твердого сыра, 3 огурца, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, перец, соль

Филе сварить в подсоленной воде, нарезать соломкой и посыпать перцем. Белки сваренных яиц нарезать соломкой, желтки натереть на терке. Огурцы нарезать полосками, сыр натереть, чеснок измельчить. Все выложить в креманки в следующем порядке: огурцы, курицу, белок, чеснок, сыр. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Украсить желтком и зеленым горошком.

26. Салат из курицы с черносливом и яйцом

200 г вареного мяса курицы, 0,5 кг огурцов, 5 яиц, 100 г чернослива, 1 стакан майонеза, соль

Порезать мясо, яйца, сваренные вкрутую, огурцы, чернослив. Продукты уложить слоями. Заправить солью и майонезом.

27. Салат из домашней птицы

По 300 г вареного мяса птицы и майонеза, 200 г отварных макарон, по 100 г вареного окорока и помидоров, соль

Мясо птицы, окорок, макароны нарезать кусочками, помидоры разрезать на 4–8 частей, все смешать с солью и майонезом.

28. Салат из птицы и фасоли

200 г мяса птицы, 2 стакана фасоли, 2 вареных яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла, хрен, перец, соль

Мясо птицы отварить и нарезать. Положить в салатник сваренную фасоль, нарезанный репчатый лук, мясо, измельченные яйца, соль и перец.

Заправить маслом и уксусом, перемешать и посыпать мелко натертым хреном.

29. Салат из птицы с яблоками

300 г мяса птицы, 3 вареных яйца, 3 яблока, 200 г майонеза, зелень, соль

Мясо птицы обжарить и тонко нарезать. Добавить измельченные вареные желтки, мелко нарезанные яблоки, заправить майонезом, смешанным с мелко нарубленными яичными белками и солью. Украсить зеленью петрушки и укропом.

30. Салат куриный с сыром

500 г куриного мяса, 400 г сыра, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г сметаны, хрен, соль, зелень, специи

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, добавить зеленый горошек и заправить сметаной, смешанной с тертым хреном. Украсить зеленью.



31. Салат из яиц с пикантным соусом

10 яиц, 1 банка рыбных консервов (сайра, сельдь, шпроты в масле), 2–3 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки сухого белого вина, зелень, перец, соль

Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Рыбу растереть с майонезом, желтками, добавить вино, поперчить, посолить. Полить получившейся смесью разложенные на тарелке кружочки яиц, посыпать зеленью и измельченным белком.

32. Салат из яиц, чернослива и грецких орехов

2 яйца (белка), 100 г вареного риса, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 300 г чернослива, 100 г грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 150 г майонеза, соль

Замоченный чернослив, яйца, огурцы нарезать. Лук пассеровать. Грецкие орехи измельчить. Продукты выкладывать слоями, смазывая майонезом. Сверху украсить измельченным грецким орехом.

33. Салат «Слоеный»

2 яйца, 100 г майонеза, 150 г сыра 1 луковица, 1 яблоко

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков. Сыр, белки и яблоко крупно натереть. Продукты выложить слоями: белки, сыр, лук, яблоко. Залить майонезом и посыпать натертыми желтками.

34. Салат из яиц и плавленых сырков

3 яйца, 3 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 150 г майонеза, соль

Сырки натереть на терке, чеснок измельчить. Яйца сварить вкрутую, измельчить.

Все смешать, заправить майонезом и солью.

35. Салат из яиц и маринованного перца

6 яиц, 4 луковицы, маринованный перец, майонез, соль

Сварить вкрутую яйца, мелко нарезать, разложить тонким слоем на блюде, посолить.

Второй слой – из нарезанного репчатого лука.

Третий слой – маринованный перец. Каждый слой смазать тонким слоем майонеза.

36. Салат из яиц и шампиньонов

2 вареных яйца, 250 г шампиньонов, 15 мл уксуса, 50 мл растительного масла, зелень, соль

Грибы отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца отварить и измельчить.

Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль и масло.

Украсить зеленью, смешанной с мелкорублеными шампиньонами.



37. Салат из сельди по-норвежски

250 г филе сельди, 3–5 клубней картофеля, 2 красные луковицы, 1 свекла, 1 яблоко, 1 лимон, 1/2 пучка зеленого лука, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль

Свеклу и картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Яблоко нарезать кусочками, репчатый лук – кольцами. Зеленый лук нарезать. Картофель и свеклу соединить с яблоками и луком, посолить, добавить зеленый горошек, заправить маслом. Сверху на салат положить кусочки сельди и полить лимонным соком.

38. Салат из сельди с рисом

200 г соленой сельди, 1 стакан отварного риса, 1/2 стакана нарезанного кубиками отварного корня сельдерея, 150 г майонеза

Смешать сельдь, нарезанную маленькими кусочками, с рисом, сельдереем и майонезом.

39. Салат из сельди с грибами

4 соленые сельди, 5 помидоров, 300 г шампиньонов, 300 г белых грибов, 2 луковицы, 200 г майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла, соль

Сельдь нарезать маленькими кубиками. Грибы нарезать ломтиками, посолить и обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать ломтиками, грибы – дольками, лук тщательно измельчить. Майонез соединить с творогом и смешать со всеми подготовленными компонентами.

40. Салат из сельди с квашеной капустой

200 г копченой сельди в растительном масле, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, красный перец, сахар, соль

Сельдь нарезать кусочками. Капусту, мелко нарезанный лук, тертый чеснок, томатную пасту, растительное масло, соль, перец, перемешать и добавить сельдь.

41. Салат-ассорти из сельди

400 г соленой сельди, 100 г копченой сельди, 200 г майонеза, 150 г яблок, 100 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 2 вареных яйца, зелень, морковь, лимонный сок

Сельдь мелко нарезать. Яблоки, репчатый лук, огурцы измельчить. Яйца мелко нарубить. Все смешать, залить лимонным соком, половиной майонеза и перемешать.

Салат полить оставшимся майонезом, украсить зеленью и морковью.

42. Салат из сельди с овощами

1 соленая сельдь, 3 огурца, 1 помидор, 3 вареных яйца, 4 ст. ложки майонеза, зеленый салат и лук, укроп, зелень петрушки, соль

Огурцы, помидор и яйца нарезать кружочками, смешать, посолить. Добавить филе сельди, разрезанное на кусочки, перемешать, залить майонезом. Украсить ломтиками сельди, кружочками огурцов и помидоров, зеленым луком, яйцом, зеленым салатом и посыпать зеленью.



43. Салат рыбный с морковью

2 моркови, 150 г малосольной сельди, 2 сладких перца, 2 яйца, зеленый лук, зелень петрушки, майонез, соль

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую и натереть. Болгарский перец нарезать полосками. Морковь натереть на мелкой терке. Зелень лука и петрушки мелко нарубить. Все ингредиенты смешать с солью и майонезом. Украсить веточками петрушки.

44. Салат с сельдью и яблоками

1 соленая сельдь, 2 яблока, 500 г вареного картофеля, 1 вареная свекла, 2 соленых огурца, растительное масло, уксус, перец, соль

Картофель, свеклу, яблоки, филе сельди и соленые огурцы нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать с перцем, солью, смесью масла и уксуса.

45. Салат из сельди с красным перцем

300 г сельди, 300 г картофеля, 250 г сладкого красного перца, 170 г яблок, 150 г майонеза, 100 г соленых огурцов, 80 г корня сельдерея, зелень сельдерея, петрушка, укроп, перец, соль

Сельдь нарезать кусочками. Яблоки натереть на терке. Картофель и корень сельдерея отварить и нарезать кубиками. Зелень сельдерея измельчить. Соленые огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты смешать с солью, перцем, майонезом. Украсить нарезанным перцем и зеленью.

46. Салат из сельди, овощей и картофеля

2 клубня вареного картофеля, 1 сельдь, 1 вареное яйцо, 1 помидор, 1 огурец, 30 г зеленого салата, 1 луковица, 20 г зеленого лука, 30 г зеленого горошка, 100 г майонеза, укроп, соль

Картофель, яйцо, помидор и огурец нарезать полукружьями, филе сельди – ломтиками, зеленый салат и лук мелко порубить.

Все смешать с зеленым горошком, майонезом и солью. Украсить мелко нарезанным укропом.

47. Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем

2 соленые сельди, 400 г картофеля, 3–4 яблока, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица,

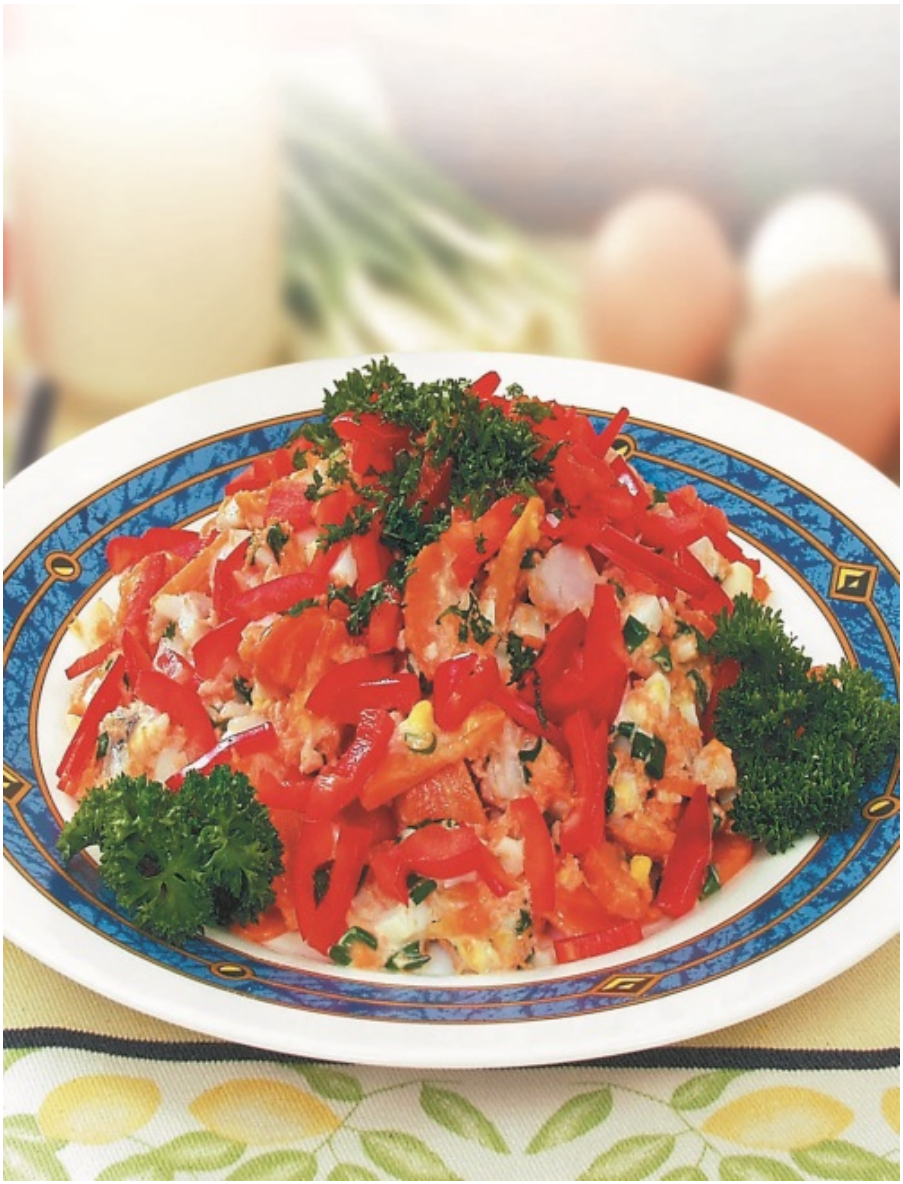
1 ч. ложка сахара, уксус, горчица, перец, соль

Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель с измельченными огурцами, яблоками, луком, ломтиками сельди, перцем, сахаром, солью. Сбрызнуть салат смесью уксуса, горчицы и масла.

48. Салат из сельди по-домашнему

1 сельдь, 3 клубня вареного картофеля, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, горчица, перец

Сельдь разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, перемешать с нарезанными кубиками картофеля, огурца и лука, маслом, горчицей и перцем.



49. Салат «Морской»

1 банка морского коктейля (жидкость слить), 2 огурца, 15 зеленых оливок, 2 пучка ассорти из салатных листьев, сок 1 лимона, 200 г майонеза

Огурцы нарезать соломкой. Все продукты перемешать.

Смесь выложить в салатник слоями, смазывая каждый майонезом.

50. Салат из морских гребешков под майонезом

500 г морских гребешков, 5 ст. ложек майонеза, 200 г консервированного зеленого горошка, соль

Вареные морские гребешки нарезать тонкими ломтиками.

Все посолить, полить майонезом и посыпать зеленым горошком.

51. Салат из морских гребешков и корнишонов

200 г морских гребешков, 50 г майонеза, 100 г корнишонов, зелень, соль

Вареные морские гребешки нарезать тонкими ломтиками, посолить. Корнишоны мелко нарезать, смешать с майонезом и залить нарезанные гребешки, посыпать зеленью петрушки.

52. Салат с лангустом

300 г вареного лангуста, 60 г майонеза, 80 мл лимонного сока, 50 г зеленого салата, 200 г помидоров, соль

Мясо лангуста нарезать кусочками, добавить майонез, лимонный сок, соль. Выложить смесь на листья салата и украсить дольками помидоров.

53. Салат из мидий с грибами

500 г отварных мидий, 500 г грибов, 12 клубней картофеля, 2 корня сельдерея, майонез, соль

Отдельно сварить грибы, картофель и сельдерей, нарезать их кубиками. Соединить с мидиями, посолить, заправить майонезом, перемешать.

54. Салат из кальмаров с яйцом и луком

500 г филе кальмаров, 4 вареных яйца, 3 луковицы, 100 г майонеза, зелень, специи, соль

Яйца мелко нарубить.

Филе кальмаров проварить в течение 5 мин, нарезать соломкой.

Соединить нарезанные соломкой кальмары с нашинкованным соломкой луком, рублеными яйцами, заправить 50 г майонеза, посолить, перемешать, полить оставшимся майонезом. Украсить салат зеленью.

55. Салат с кальмарами, рисом и морковью

500 г кальмаров, 100 г отваренного рассыпчатого риса, 1–2 моркови, 2 вареных яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 1 пучок зелени, соль

Филе кальмара отварить, нашинковать соломкой, соединить с нарезанной кубиками вареной морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, рисом, майонезом, солью и перемешать. Украсить веточками зелени.



56. Салат из кальмаров с редькой

200 г кальмаров, 1 редька, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ч. ложки 3 %-ного уксуса, 1 луковица, зелень, соль

Редьку натереть, заправить маслом, солью и уксусом. Кальмаров сварить, нашинковать соломкой, перемешать с редькой, нарезанным луком и посыпать зеленью.

57. Салат из кальмаров и риса

300 г кальмаров, 2 ст. ложки риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 стручок сладкого перца, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль

Вареные кальмары мелко нарезать, соединить с пассерованным нарезанным луком, отваренным рисом, посолить. Перец нарезать кружками и обжарить. В салатницу положить кружочек перца, затем массу из кальмаров, снова кружочек перца и т. д. Салат залить соусом из сметаны и майонеза и посыпать тертым сыром.

58. Салат с кальмарами

300 г очищенных кальмаров, 2 моркови, 2 соленых огурца, 3–4 клубня картофеля, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, лимонный сок, перец, соль

Кальмары сбрызнуть лимонным соком и варить в подсоленной воде 5–7 мин, нарезать соломкой, поперчить. Картофель отварить и нарезать кубиками. Яйца нарезать кружочками, морковь – соломкой, огурцы – кубиками. Все смешать, заправить майонезом. Украсить яйцами.

59. Салат из кальмаров и соленых огурцов

500 г кальмаров, 6 соленых огурцов, 2 луковицы, 60 г томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, сахар, соль

Огурцы и лук нарезать кубиками, лук обжарить на масле, добавить томатную пасту, огурцы и кальмары, соль, сахар, перец, зелень.

60. Салат из кальмаров со стручковой фасолью

500 г кальмаров, 2 стакана стручков зеленой фасоли, 3 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 2 дольки чеснока, зелень, соль, перец

Вареные фасоль и кальмары нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой и пассеровать на масле. Все продукты соединить с зеленью, маслом, солью, перцем, посыпать измельченным чесноком и зеленью.



61. Салат из грибов, жареного лука и фасоли

1 банка консервированных грибов, 1 луковица, 200 г майонеза, 1 банка консервированной фасоли

Лук порезать и обжарить, добавить к нему фасоль и грибы, готовить до исчезновения жидкости.

Охладить, заправить майонезом.

62. Салат из маринованных грибов с рисом

300 г маринованных грибов, 150 г риса, 100 г лука-порея, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень, соль

Рис отварить. Грибы нарезать кубиками. Яйца отварить и измельчить. Лук измельчить.

Подготовленные продукты смешать, посолить и заправить майонезом. Украсить зеленью.

63. Салат из маринованных грибов с творогом

500 г маринованных грибов, 150 г картофеля, 100 г творога, 70 г репчатого лука, 20 мл молока, зелень, соль

Нашинкованный лук смешать с творогом, добавить молоко, соль и взбить в миксере. Грибы нарезать кусочками и смешать со взбитой смесью.

Массу выложить на нарезанный кубиками вареный картофель. Украсить зеленью.

64. Салат из шампиньонов с огурцами

300 г шампиньонов, 80 г огурцов, 3 вареных яйца, 100 г майонеза, зелень, перец, сахар, соль

Грибы отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца измельчить, огурцы нарезать.

Все смешать, добавить соль, перец, сахар, заправить майонезом, украсить зеленью.

65. Салат «коктейль из шампиньонов»

240 г шампиньонов, 120 г вареной колбасы, 2 моркови, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль

Шампиньоны отварить в подсоленной воде и нарезать соломкой, колбасу нарезать соломкой, лук – полукольцами, морковь – соломкой.

Все продукты выложить в креманку слоями, полить майонезом и украсить зеленью.

66. Салат из шампиньонов с мясом

250 г шампиньонов, 300 г телятины, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, горчица, перец, соль

Шампиньоны нарезать пластинками и тушить до готовности.

Соединить шампиньоны с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать.



67 Салат из фасоли и ветчины

2 стакана фасоли, 1 луковица, 200 г ветчины, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка тертого хрена, 3 ст. ложки уксуса, 4–5 ст. ложек растительного масла, черный молотый перец, соль

Сваренную фасоль, нарезанные репчатый лук, ветчину, яйца смешать с солью, перцем, растительным маслом, уксусом и посыпать натертым хреном.

68. Салат из фасоли и яблок

1 стакан белой фасоли, 2 яблока, 100 г сметаны, 1 ч. ложка хрена в уксусе, сахар, соль

Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости и смешать со сметаной, солью, сахаром, хреном, натертыми яблоками.

69. Салат из фасоли с майонезом

500 г консервированной стручковой фасоли, 2 луковицы, 250 г майонеза, перец, соль

Фасоль и лук мелко нарезать, смешать с майонезом, солью и перцем.

70. Салат из фасоли и помидоров

500 г зеленой фасоли, 3 помидора, зелень (чабрец, эстрагон, мелисса), уксус, соль

Фасоль сварить в небольшом количестве воды, добавив уксус и соль.

Смешать фасоль с помидорами, нарезанными ломтиками, нарубленной зеленью и солью.

71. Салат из фасоли и цветной капусты с шампиньонами

70 г консервированной красной фасоли, 100 г вареных шампиньонов, 1 сладкий зеленый перец, 1 яблоко, 1 пучок петрушки, 200 г цветной капусты, 2 вареных яйца, соль, черный молотый перец

Для соуса: **1 ч. ложка лимонного сока, майонез, черный молотый перец**

Перец, грибы, цветную капусту нарезать.

Вареные яйца измельчить.

Яблоко нарезать ломтиками. Перемешать перец, капусту, яйца, яблоки, консервированную фасоль, грибы, посолить и поперчить.

Соус: в отдельной посуде смешать майонез, лимонный сок и перец.

Вазу выстелить салатными листьями. Выложить салат, полить соусом и украсить веточками петрушки.

72. Салат из фасоли и колбасного сыра

1 стакан белой вареной фасоли, 4 ломтика вчерашнего хлеба, 200 г колбасного сыра, 3 дольки чеснока, 200 г майонеза

Хлеб нарезать квадратными ломтиками и обжарить. Колбасный сыр нарезать кубиками.

Фасоль смешать с сыром, гренками, растолченным чесноком и майонезом.



73. Салат чесночный с огурцом

1 головка чеснока, 3 огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, 2 стручка красного острого перца, перец, соль

Огурцы нарезать кружочками, посолить, положить на 1 час под гнет. Огуречный сок слить, огурцы аккуратно отжать.

Лук нашинковать, обжарить на растительном масле.

Перец нарезать полосками. Чеснок измельчить и смешать с красным перцем.

Смешать огурцы, обжаренный лук, смесь красного перца с чесноком, соль, перец, сок половины лимона. Украсить кружочками лимона.

74. Салат чесночный с фасолью

3 дольки чеснока, 350 г фасоли, 30 мл уксуса, соль

Стручки фасоли нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде и смешать с измельченным чесноком в уксусе.

75. Салат чесночный с плавленым сыром

30 г чеснока, 300 г сыра, 3 вареных яйца, 80 г майонеза

Плавленый сыр нашинковать и смешать с измельченным чесноком и рублеными яйцами, залить майонезом.

76. Салат чесночный со свеклой

3 дольки чеснока, 200 г свеклы, 100 г майонеза, соль

Отваренную свеклу натереть на крупной терке.

Перемешать свеклу с растертым чесноком, солью и залить майонезом.

77. Салат чесночный с яйцами

1 долька чеснока, 2 яйца, 30 г сметаны, 30 мл кваса, зелень укропа, соль

Яйца сварить.

Белки яиц нарубить. Желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и рубленый чеснок.

Смешать белки с растертыми желтками и посыпать укропом.

78. Салат чесночный с брынзой и орехами

3 головки чеснока, 400 г брынзы, по 300 г сливочного масла и орехов, зеленый салат, петрушка, соль

Брынзу, сливочное масло, чеснок и орехи пропустить через мясорубку. Уложить смесь в салатник.

Украсить салат листьями зеленого салата и петрушкой.



79. Салат из репчатого лука со сметаной и горчицей

1 луковица, 1 яблоко, 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки горчицы, лимонный сок, соль

Луковицу нарезать ломтиками. Яблоко натереть на крупной терке. Лук с яблоками сбрызнуть лимонным соком, посолить, размешать с сахаром.

Сметану смешать с горчицей и заправить салат.

80. Салат из репчатого лука с зеленью и яйцами

150 г репчатого лука, 120 г майонеза, 3 вареных яйца, по 30 г зелени петрушки и укропа, соль

Репчатый лук нашинковать соломкой, ошпарить кипятком. Смешать с майонезом, рублеными яйцами, солью и посыпать рубленой зеленью.

81. Салат из репчатого лука с маринадом

750 г репчатого лука, 250 мл маринада, перец, соль

Для маринада: **растительное масло – 2 части, кефир – 1 часть, лимонный сок**

Лук крупно нарезать, бланшировать и откинуть на сито, переложить в салатник. Растительное масло и кефир перемешать с лимонным соком, заправить лук, посолить и поперчить. *Маринад:* смешать все ингредиенты.

82. Салат из репчатого лука в горчичном соусе

5 луковиц, 3 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки 3 %-ного яблочного уксуса, перец, соль

Лук нарезать кольцами, посолить и дать постоять.

Образовавшийся сок слить, а лук перемешать с сахаром, уксусом, перцем и горчицей.

Готовое блюдо поставить в холодильник на 12 ч.

83. Салат из репчатого лука с яблоками и сметаной

300 г репчатого лука, 2 яблока, 100 г сметаны, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, перец, сахар, соль

Нарезать репчатый лук и яблоки, перемешать.

Заправить сметаной, солью, сахаром, перцем и посыпать зеленым луком.

84. Салат из репчатого лука с лимоном

4 луковицы, 1/2 лимона, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, зелень петрушки и укроп, сахар, соль

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, смешать с солью, сахаром, соком лимона, сметаной, майонезом.

Посыпать подготовленный салат нарезанной зеленью.

85. Салат из квашеной капусты

2 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл простокваши, перец, соль

Капусту измельчить, морковь и яблоки крупно нашинковать.

Измельченные капусту, морковь и яблоки перемешать с маслом, простоквашей, солью и поперчить.

86. Салат из квашеной капусты и моркови

400 г квашеной капусты, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г сметаны, зеленый лук, сахар, соль

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть, лук измельчить. К сметане добавить соль, сахар, залить подготовленные продукты, посыпать рубленым луком.

87. Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой

300 г квашеной капусты, 75 г картофеля, 25 г репчатого лука, 25 г клюквы, 75 мл растительного масла, соль

Вареный картофель нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать.

Смешать картофель, лук с нашинкованной капустой, клюквой, растительным маслом, солью.

88. Салат из квашеной капусты и свеклы

300 г квашеной капусты, 100 г свеклы, 2 луковицы, 1/2 лимона, растительное масло, сахар, соль

Капусту мелко нарезать, заправить растительным маслом, солью, сахаром.

Смешать нарезанную капусту с мелко нарезанной тушеной свеклой, порубленным луком и полить лимонным соком.

89. Салат из квашеной капусты с маринованным виноградом

200 г квашеной капусты, 100 г маринованного винограда, 1 луковица, 1 яблоко, 7 маслин, 2 ч. ложки растительного масла

Измельченные квашеную капусту, лук, виноград, нарезанное яблоко, маслины без косточек заправить маслом и перемешать.

Украсить зеленью и дольками яблока.

90. Салат из квашеной капусты и тыквы

350 г квашеной капусты, 300 г тыквы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки

Тыкву натереть на крупной терке. Капусту перебрать и отжать.

Тыкву, капусту и растительное масло перемешать.

Украсить зеленью петрушки и ломтиками тыквы.



Весна

91. Салат с филе индюшки и маринованными грибами

200 г филе индюшки, 200 г маринованных грибов, 300 г макарон, 150 г помидоров,

3 вареных яйца, 200 г майонеза, петрушка, перец, соль

Отваренные мясо, макароны, а также сельдерей, маринованные грибы и помидоры нарезать. Мелко порубить зелень петрушки и вареные яйца. Все смешать (кроме помидоров), посолить, поперчить. Смесь залить майонезом и украсить ломтиками помидоров.

92. Салат с мясом индейки

350 г отваренного мяса индейки, 200 г яблок, 4 ст. ложки майонеза, 2 вареных яйца, 1 маринованный огурец, огуречный маринад, зелень петрушки и укроп, перец, соль

Отваренное мясо индейки, яблоки, огурец и яйца нарезать кубиками, посолить, поперчить, заправить маринадом, дать немного постоять. Добавить майонез. Украсить зеленью.

93. Салат «Столичный»

300 г отварного (жареного) куриного мяса, 10 клубней картофеля, 3 огурца, 5 вареных яйца, 150 г зеленого горошка, 60 г зеленого салата, 400 г майонеза, соль

Мясо, вареный картофель, огурцы, вареные яйца нарезать тонкими ломтиками, листья салата мелко нашинковать. Все перемешать с зеленым горошком, солью, майонезом. Украсить кружочками яйца и огурцов и листьями салата.

94. Куриный салат с овощами

500 г куриных грудок, 300 г сыра, 3 помидора, 3 огурца, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка горчицы, зелень петрушки, перец, соль

Грудки сварить в подсоленной воде, остудить и нарезать полосками. Сыр натереть на терке, чеснок измельчить. Огурцы нарезать соломкой, помидоры – кусочками, посыпать солью и оставить на 10–15 мин. Филе соединить с огурцами, помидорами, чесноком, сыром, майонезом с горчицей, посолить, поперчить, посыпать измельченной петрушкой.

95. Салат «юбилейный»

400 г филе вареной курицы, 20 г сушеных грибов, 50 г сыра, 1 консервированный огурец, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль.

Филе, сыр, вареные грибы и огурец нарезать соломкой. Нарезать репчатый лук и обжарить на масле. Яйца порубить. Все соединить, посолить, заправить майонезом. Украсить зеленью петрушки.

96. Салат с курицей и трюфелями

200 г вареного куриного филе, 50 г сельдерея, 10 г трюфелей, 2 стебля спаржи, 50 г соленых огурцов, 100 г редиса, 2 ст. ложки майонеза, лимонный сок, перец, соль

Филе, трюфели, огурцы, сельдерей, спаржу нарезать, заправить майонезом, солью, перцем, соком. Украсить зеленью петрушки, редисом и трюфелями.



97. Салат из курицы, грибов и орехов

2 куриных окорочка, 5 клубней картофеля, 300 г сыра, 200 г грибов, 100 г грецких орехов, 200 г майонеза, соль

Отваренный картофель порезать и перемешать с майонезом. Отваренное мясо курицы порезать и перемешать с майонезом. Сыр натереть и перемешать с майонезом. Вареные грибы порезать, грецкие орехи измельчить. Уложить слоями: орехи, грибы, сыр, мясо, картофель. Сверху полить майонезом и украсить грибами.

98. Салат «Оливье» с цыплятами

2 цыпленка, 2 огурца, 2 клубня картофеля, 2 вареных яйца, 80 г майонеза, 50 г сливок, листья зеленого салата, соль

Жареное мясо цыплят измельчить. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Картофель сварить и нарезать. Яйца порубить. Все посолить, заправить соусом из майонеза и сливок и украсить зеленым салатом.

99. Салат «пикантный»

250 г куриного мяса, 50 г яблок, 100 г апельсинов, 40 мл лимонного сока, 20 г ядер орехов, зелень петрушки, соль

Мясо вареной курицы нарезать кубиками, яблоки – соломкой, апельсины – ломтиками. Измельчить орехи. Все уложить слоями, полить лимонным соком, посолить, украсить зеленью.

100. Салат «ижевский»

200 г куриного мяса, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 1 клубень вареного картофеля, 25 г маринованных грибов, 1 помидор, 4 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка кетчупа, зеленый салат, зеленый лук, перец, соль

Картофель, грибы, огурцы, яйцо нарезать кубиками, добавить нарезанные салат и зеленый лук, посолить, поперчить, положить сметану, майонез и кетчуп На дно блюда положить листья салата, выложить на них приготовленную смесь и посыпать зеленью. С боков украсить ломтиками вареной курицы и яйцом, сверху ломтиками помидоров и зеленым горошком.

101. Салат из курицы, говядины и ветчины

300 г куриного мяса, 200 г говядины, 100 г ветчины, 60 г черемши, 1 луковица, 1 морковь, 1 свежий или соленый помидор, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль

Отварные мясные продукты, а также помидоры, морковь, репчатый лук нарезать кубиками, смешать, посолить, заправить майонезом и украсить зеленью.

102. Салат из мяса цыпленка

200–300 г мяса цыпленка, 1 стакан грибов, 1 корень сельдерея, 1 соленый огурец, майонез, соль

Отваренные в подсоленной воде грибы и корень сельдерея мелко порезать. Нарезать кубиками соленый огурец и вареное белое мясо цыпленка. Все смешать и заправить майонезом.



103. Салат «Лилии»

1 банка горбуши в собственном соку, 3 вареных яйца, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г сухариков из белого хлеба, зелень, 150 г майонеза

Измельчить горбушу, натереть яйца, пассеровать лук с морковью. Уложить продукты слоями, каждый смазать майонезом.

Украсить зеленью.

104. Салат рыбный с сыром

300 г филе жареной рыбы, 2 плавленых сырка, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 вареных яйца, 100 г майонеза, соль

Филе жареной рыбы нарезать. Измельченный сыр смешать с нарезанной рыбой, луком, солью и майонезом. Украсить дольками яйца и посыпать луком.

105. Салат из трески горячего копчения

400 г трески горячего копчения, 250 г картофеля, 70 г зеленого горошка, 200 г соленых огурцов, 70 г моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, зелень, соль

Вареный картофель нарезать кубиками, рыбу, соленые огурцы и вареную морковь мелко нарезать.

Все смешать с зеленым горошком, нарезанным салатом, солью.

Украсить салат зеленью и кусочками рыбы.

106. Салат из трески с хреном

300 г трески, 400 г картофеля, 120 г хрена, 150 г огурцов, 120 г майонеза, 10 мл 3%-ного уксуса, укроп, соль

Вареный картофель и огурцы мелко нарезать, хрен натереть на терке. Свежую рыбу отварить в подсоленной воде, очистить от костей и нарезать маленькими кусочками.

Все смешать, добавить соль, уксус, майонез.

107. Салат рыбный «Быстрый»

200 г сельди в томатном соусе, 2 луковицы, 2 маринованных огурца, 2 вареных яйца, тмин, перец, сахар, соль

Нарезать кубиками лук, огурцы и яйца. Кусочки сельди смешать с нарезанными кубиками лука, огурцов и яиц. Заправить тмином, перцем, сахаром и солью.

108. Салат с копченой скумбрией

200 г филе копченой скумбрии, 2 клубня картофеля, 1 огурец, 1 помидор, 5 шт. редиса, 2 ст. ложки нарезанного лука, 50 г зеленого салата, 50 г майонеза.

Нарезанные ломтиками отваренный картофель, огурцы, помидоры, редис и скумбрию смешать с нарезанными салатом и луком и заправить майонезом.



109. Салат с креветками и маслинами

300 г очищенных креветок, 300 г резаных консервированных ананасов, 2 пучка листового салата, 1 банка черных маслин, сок 1 лимона, 200 г майонеза, соль, перец.

Креветки отварить. Листья салата порезать.

Листья салата, креветки, ананасы, маслины смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, лимонным соком.

110. Салат из креветок под майонезом

1 кг мороженых креветок, 8 ст. ложек майонеза, зелень петрушки и укроп, соль

Сваренные креветки, очищенные от панциря, полить майонезом. Зелень укропа и петрушки измельчить и посыпать нарезанной зеленью.

111. Салат с креветками и тертым сыром

1 кг мороженых креветок, 7 вареных яиц, 200 г тертого сыра, 200 г майонеза, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1/2 лимона.

Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени.

Заправить частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

112. Салат с креветками и творогом

200 г консервированных креветок, 100 г пастеризованного творога, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, 1 ст. ложка сметаны, соль

Мясо креветок, творог и молотые орехи (1/2 ст. ложки) смешать, пропустить через мясорубку.

Добавить к массе сметану, соль и перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатник и посыпать оставшимися молотыми орехами.

113. Салат с креветками и рисом

300 г креветок, 2 стакана отварного риса, 200 г консервированного горошка, 2 яйца, 200 г майонеза, перец, соль

Яйца сварить и порезать.

Сварить рис, добавить в него креветки, зеленый горошек, нарезанные яйца, майонез, соль, перец и тщательно перемешать.

114. Салат из креветок с шампиньонами в томатном соусе

400 г вареных креветок, 4 стакана шампиньонов, 200 г томатного соуса, измельченная зелень, соль

Креветки, нарезанные ломтиками, смешать с жареными шампиньонами, залить соусом, посолить и прогреть на слабом огне.

Выложить в салатник и посыпать зеленью.



115. Салат из крабовых палочек с овощами

250 г сыра, 3 помидора, 2 огурца, 1 яйцо, 1 упаковка крабовых палочек, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, красный молотый перец, соль

Помидоры нарезать кубиками, крабовые палочки и огурцы – вдоль полосками, лук – кусочками, сыр – полосками. Сваренное яйцо измельчить. Помидоры выложить в центр салатницы, по краю – крабовые палочки, огурцы, сыр и зеленый лук, посолить, посыпать перцем, заправить смесью майонеза и красного перца. Оформить зеленым горошком.

116. Морская капуста под майонезом

1 банка маринованной морской капусты, 120 г майонеза, 2 вареных яйца

Морскую капусту порубить, смешать с измельченным яйцом, заправить майонезом и украсить дольками второго яйца.

117. Салат с креветками и сладким перцем

350 г вареных креветок, 15 г рубленого сельдерея, 15 г лука, 70 г сладкого перца, 60 г майонеза, перец, соль

Креветки разрезать пополам вдоль. Смешать их с нарубленным перцем, сельдереем, нарезанным и ошпаренным луком. Заправить майонезом, солью, перцем.

118. Салат с креветками и овощами

150 г креветок, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 помидор, 1 огурец, 100 г майонеза, зелень, соль

Отваренные картофель и морковь нарезать ломтиками, добавить к ним мясо отваренных креветок, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы.

Заправить майонезом, солью, посыпать зеленью.

119. Салат из креветок и фруктов

150 г вареных креветок, 150 г яблок, 150 г ананасов, 100 г зеленого салата, 50 г майонеза, хрен, соль

Яблоки и листья салата нарезать соломкой, ананас – кубиками. Добавить мясо креветок, посолить и заправить майонезом, добавить измельченный на терке хрен.

120. Салат с кальмарами и рисом

200 г кальмаров, 3 вареных яйца, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, 2 ст. ложки майонеза, укроп, перец, соль

Рис сварить.

Кальмары нарезать лапшой.

Яйца порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и горошком.

К сметане добавить майонез, соль, перец и нарубленный укроп, залить смесью продукты.



121. Салат картофельный с зеленым луком

8 клубней картофеля, 30 г зеленого лука, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки сока лимона, зелень, перец, соль

Отварной картофель нарезать ломтиками, добавить нарубленный зеленый лук, перец и соль.

Заправить растительным маслом, соком лимона.

Украсить зеленью.

122. Салат картофельный с репчатым луком

6 клубней картофеля, 2 луковицы,
100 г растительного масла, зелень, со ь

Отваренный картофель нарезать кружочками, лук – кольцами. Перетертый до мягкости лук с солью и картофель перемешать, полить растительным маслом, украсить зеленью.

123. Салат картофельный с луком и чесноком

6 клубней картофеля, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 50 мл воды, укроп, соль

Картофель отварить и нарезать ломтиками. Чеснок истолочь и разбавить холодной водой.

Нарезанный и поджаренный на масле лук соединить с картофелем, добавить чеснок, соль, перемешать и посыпать укропом.

124. Салат картофельный с горчицей

5 клубней картофеля, 1 луковица, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки горчицы, перец, соль.

Картофель нарезать ломтиками, смешать с нарезанным луком, горчицей, перцем, маслом, уксусом, солью.

125. Салат картофельный с вином

5 клубней картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 мл сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, толченый чеснок, перец, соль

Сваренные отдельно картофель и морковь нарезать ломтиками, смешать с нарезанным луком, солью, перцем, чесноком, вином. Через час приправить уксусом и маслом.

126. Салат из картофеля и редиса

2 клубня картофеля, 1 пучок редиса с ботвой, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки красного молотого перца, 2 ст. ложки соевого соуса, соль

Редис (без ботвы) нарезать соломкой, посолить. Ботву нарезать полосками.

Картофель нарезать соломкой, посыпать перцем, посолить и поджарить на масле. Добавить редис и соевый соус, через 3 мин положить ошпаренную кипятком ботву, перемешать, подержать 1–2 мин. Салат охладить, добавить нашинкованную зелень укропа, лук и заправить майонезом.



127. Салат из консервированного горошка и молодого картофеля

100 г зеленого консервированного горошка, 80 г отварного картофеля, 30 г огурцов, 30 г помидоров, 30 г растительного масла, зеленый лук, зелень укропа, китайский салат, соль

Огурцы, помидоры, зеленый лук и отварной картофель нарезать.

Добавить зеленый горошек, растительное масло, соль, измельченный укроп.

Выстлать салатник листьями китайского салата и выложить салат горкой.

128. Салат из молодого картофеля с фасолью

5–6 клубней молодого картофеля, 2–3 огурца, 2–3 помидора, 3 ст. ложки вареной фасоли, 2 вареных яйца, 200 г сметаны, зеленый лук, сахар, соль

Картофель, огурцы, помидоры, яйца и зеленый лук нарезать, добавить фасоль, сметану и соль. Выложить массу в салатник горкой и украсить зеленым луком.

129. Салат картофельный с хреном

8 клубней картофеля, 2 свеклы, 2 корня хрена, 2 вареных яйца, 100 мл растительного масла, перец, соль

Вареные картофель, свеклу и яйца нарезать мелкими кубиками. Смешать с натертым хреном, солью, перцем, маслом, перемешать и выдержать 1–2 ч.

130. Салат картофельный с фасолью, зеленым горошком и цветной капустой

2 клубня картофеля, 200 г зеленой фасоли, 150 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль

Отварной картофель нарезать кружочками, сваренную фасоль – кусочками. Отварить зеленый горошек и цветную капусту.

Все смешать с нарезанной зеленью петрушки, солью, перцем и смесью масла с уксусом.

131. Салат картофельный с редькой

5 клубней картофеля, 1 редька, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль

Картофель сварить и размять. Смешать с нарубленным луком, натертой редькой, солью и растительным маслом.

132. Салат картофельный с редисом

3 клубня картофеля, 1 помидор, 1 огурец, 4 шт. редиса, 4 листа салата, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, зеленый лук, зелень, соль

Отваренный картофель нарезать ломтиками, смешать с нарезанными огурцом, помидором, редисом, листьями салата, разрезанными на 3–4 части, измельченным зеленым луком, сметаной, солью.

Украсить кружочками огурца, яйцом и зеленью.



133. Салат из репчатого лука с яблоками

2 луковицы, 3–4 яблока, 100 г майонеза, 100 г сыра, зелень

Лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком или подержать в холодной подкисленной воде.

Яблоки нарезать соломкой.

Сыр потереть на терке. Лук и яблоки перемешать, заправить майонезом, обсыпать натертым сыром и украсить веточками зелени.

134. Салат из репчатого лука с растительным маслом

4 луковицы, растительное масло, соль

Нарезать репчатый лук кольцами, ошпарить крутым кипятком.

Заправить лук растительным маслом и посолить.

135. Салат из репчатого лука с сыром

2 луковицы, 2 ч. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сыра, сахар, соль

Луковицы разрезать на 4 части (не отрезая твердую «пятку») и положить в кипящую воду на 1–2 мин, добавив соль и сахар.

Выложить лук на тарелку, полить растопленным сливочным маслом, посыпать поджаренными сухарями и тертым сыром.

136. Салат из зеленого лука и творога с кефиром

100 г зеленого лука, 100 г творога, 150 мл кефира, 4 редиса, сахар, соль

Зеленый лук мелко нарезать.

Творог размять, добавить кефир, соль, сахар и все взбить.

В соус замешать нарезанный лук и украсить ломтиками редиса.

137. Салат из зеленого лука с яйцами и редисом

150–200 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г майонеза, редис, соль

Яйца сварить и порубить.

Лук мелко нарезать, посыпать рублеными яйцами, посолить и полить, не перемешивая, майонезом.

Украсить салат редисом.

138. Салат из лука-порея

2 больших стебля лука-порея, 2 яблока, 2 вареных яйца, 350 г сметаны, сахар, соль

Яйца сварить.

Лук-порей и яйца нарезать кружочками.

К сметане добавить соль, сахар и натертое яблоко.

Выложить в салатник слоями лук-порей и яйца, каждый слой аккуратно залить соусом.

Украсить салат зеленью лука-порея и кружочками яйца.



139. Салат из редиса с соевым соусом

300 г редиса, 1 стручок горького красного перца, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, соль

Редис нарезать тонкой соломкой. Перец нарезать соломкой и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле.

Соединить редис и обжаренный перец, перемешать, посолить, добавить сахар, заправить яблочным уксусом и соевым соусом.

140. Салат из редиса и картофеля

500 г редиса, 300 г картофеля, 150 г зеленого лука, 80 г сметаны, 5 г сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, укроп, соль.

Картофель сварить, очистить, соединить с нарезанным редисом, луком, сметаной, сахаром, уксусом и солью.

Все перемешать и выложить на тарелку, посыпав укропом.

141. Салат из редиса и моркови

500 г редиса, 1 морковь, 2 луковицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки сахара, соль

Корнеплоды нарезать соломкой. Руками перетереть соломку с солью, сложить в глубокую миску и через 7–8 мин отжать соломку.

К корнеплодам добавить нашинкованный лук, сахар и масло, посолить.

142. Салат из редиса и листового салата

600 г редиса, 100 г листового салата, 60 г зеленого лука, 300 г сметаны, 2 вареных яйца, зелень петрушки, соль

Редис нарезать кружочками. Листья салата нарезать.

Лук нарубить. Выложить в салатник слоями редис, листовой салат, лук (каждый слой посолить) и залить сметаной.

Украсить яйцом и зеленью петрушки.

143. Салат из редиса

300 г редиса, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, соль

Редис нарезать ломтиками, яичный желток растереть со сметаной и солью, белок тонко нашинковать. Все соединить и перемешать.

144. Салат из редиса и кислого молока

20 шт. редиса, 4 вареных яйца, 200 мл кислого молока, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль

Яйца сварить.

Редис нарезать кружочками и выложить на блюдо.

У яиц отделить белок, нарезать полосками и посыпать редис.

Желтки посолить, растереть вилкой и смешать с кислым молоком, добавить сахар, уксус, растительное масло, соль.

Полученную смесь взбить, залить ею редис и украсить зеленью петрушки.



145. Рисовый салат с редисом

2 красные луковицы, 2 яблока, 1 пучок редиса, 1/2 пучка зелени петрушки, 200 г риса, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль, зеленый лук

Рис сварить в подсоленной воде.

Редис нарезать кружками, яблоки – полукружьями, красные луковицы – полукольцами.

Лук выложить в центр салатницы, посолить и поперчить. По краю салатницы положить яблоки, на них – редис, полить растительным маслом. На яблоки выложить рис.

Украсить веточками петрушки и зеленым луком.

146. Салат из редиса с апельсином

3 шт. редиса, 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, соль

Редис положить на 1 ч в воду, меняя ее время от времени. Вынуть его и обсушить. Натереть редис на терке и смешать с лимонным соком. Посолить, добавить сахар и апельсин, нарезанный кружочками.

147. Салат «Подснежник»

200 г редиса, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль

Мелко нарезать редис и смешать с охлажденным и натертым на терке сливочным маслом. Сверху посыпать зеленью петрушки и посолить.

148. Салат из редиса с укропом и петрушкой

300 г редиса, 1 крупный огурец, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

Мелко нарезать редис и залить сметаной.

Добавить к редису огурцы, укроп и петрушку.

149. Салат из редиса и яиц

100 г редиса, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, зеленый салат, укроп, соль

Редис натереть на крупной терке, яйца нарезать дольками.

К сметане добавить рубленый укроп, соль и залить редис и яйца.

Все перемешать. Выложить салат на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, украсить дольками яйца и кружками редиса.

150. Салат «первоцвет»

2–3 пучка редиса, 1–2 огурца, 200 г салата, 100 г зеленого лука, 4 ст. ложки сметаны, 2–3 веточки укропа, соль

Нарезать кружочками редис и огурцы, крупными кусками – листья салата, мелко нарубить лук, посолить и перемешать со сметаной.

Украсить мелкими листьями салата и нижними красными пластинками редиса, посыпать измельченным укропом.



151. Салат из моркови с творогом

2–3 моркови, 200 г творога, 2–4 ст. ложки сахарного песка, 0,5 стакана негустой сметаны

Морковь натереть на крупной терке или измельчить шинковкой.

Смешать морковь с творогом, сметаной и сахаром, тщательно перемешать.

152. Салат из моркови с курагой

4 моркови, 60 г кураги, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара

Нарезанную морковь тушить под крышкой до готовности.

Холодную морковь смешать с размоченной курагой.

Заправить салат сметаной и сахаром, перемешать.

153. Салат из моркови с крапивой и чесноком

4 моркови, 4 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, листья крапивы, чеснок, соль

Чеснок измельчить.

Морковь натереть на крупной терке. Смешать морковь с рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком и грецкими орехами, добавить лимонный сок, посолить и посыпать зеленым луком.

154. Салат из моркови с чесноком

200 г моркови, 2 дольки чеснока, 50 г ядер грецких орехов, 50 г майонеза, сахар, соль

Чеснок растолочь.

Орехи измельчить.

Натертую на крупной терке морковь смешать с толченым чесноком и измельченными грецкими орехами.

Заправить салат солью, сахаром и майонезом.

155. Салат из вареной моркови с зеленым луком

1 морковь, зеленый лук, уксус, растительное масло, соль

Зеленый лук измельчить.

Отварить морковь, мелко нарезать. Посыпать морковь зеленым луком, полить уксусом, растительным маслом, посолить, перемешать.

156. Салат из моркови и редьки

1 морковь, 1 редька, 1 яблоко, 1 долька чеснока, майонез, зелень, соль

Чеснок нарубить.

Зелень мелко нарезать.

Редьку и морковь натереть на терке. Добавить к редьке и моркови нарубленные чеснок и яблоко, посолить, заправить майонезом и посыпать зеленью.



157. Салат из яблока и сельдерея

1 яблоко (зеленое), 1 стебель черешкового сельдерея, 50 г грецких орехов, 100 г майонеза, соль, перец

Яблоко натереть, сельдерей порезать, орехи измельчить.

Перемешать подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить и заправить майонезом.

158. Салат из яблок, сельдерея и моркови

200 г корневого сельдерея, 100 г яблок, 100 г моркови, 2 яйца, соль

Яйцо сварить и мелко нарезать. Овощи и яблоки нарезать мелкой соломкой.

Смешать овощи и яблоки с нарезанным яйцом и солью.

159. Салат из яблок и сельдерея с лимонным соком

2 корня сельдерея, 3 яблока, сок 1 лимона, 1 ч. ложка хрена в уксусе, 3 ст. ложки сметаны, зелень, сахар, соль

Яблоки потереть на терке.

Корни сельдерея также натереть на мелкой терке.

Смешать сельдерей с натертыми яблоками, хреном в уксусе, солью, сахаром, лимонным соком, сметаной.

Украсить салат зеленью укропа или петрушки.

160. Салат из яблока и корня петрушки

3 корня петрушки, 1 крупное яблоко, 1 мелкая луковица, растительное масло, лимонный сок, соль

Яблоки крупно пошинковать.

Корни петрушки мелко нашинковать и смешать с крупно нашинкованным яблоком.

Лук нарезать.

Добавить нарезанный лук, лимонный сок, посолить и заправить растительным маслом.

161. Салат из яблок и репчатого лука

2 яблока, 2 луковицы, 50 г майонеза, сахар, соль

Яблоки нарезать кубиками.

Лук нашинковать.

Смешать, лук с яблоками заправить солью, сахаром и майонезом, еще раз перемешать.

162. Салат из яблок с горохом

3 яблока, 200 г гороха, 5 шт. моркови, 200 г сметаны, соль

Морковь сварить.

Нарезать кубиками яблоки и вареную морковь.

Соединить морковь и яблоки с отваренным горохом, солью, сметаной и перемешать.



163. Салат из свеклы и яблок

1 свекла, 1 зеленое яблоко, 1 ст. ложка яблочного уксуса, зелень петрушки

Свеклу отварить, очистить и нарезать небольшими кусочками.

Яблоко разрезать на 4 части. 3/4 яблока нарезать кусочками, 1/4 часть оставить для украшения.

Смешать кусочки яблок со свеклой, добавить яблочный уксус.

Салат украсить петрушкой и дольками яблока.

164. Салат из свеклы с клюквой

2 свеклы, 100 г клюквы, 3 ст. ложки сметаны, сахар, соль

Вареную свеклу натереть.

Добавить к свекле толченную с сахаром клюкву, сметану, соль и перемешать.

165. Салат из свеклы с растительным маслом

2–3 свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл уксуса, зелень петрушки и укропа, соль

Сварить свеклу, нарезать соломкой, посолить, посыпать перцем.

Добавить к свекле масло, уксус, перемешать и уложить в салатник.

Зелень укропа и петрушки измельчить. Посыпать салат укропом и петрушкой.

166. Салат из свеклы и брынзы

4 свеклы, 100 г брынзы, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла

Чеснок порубить.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке вместе с брынзой. В салатник положить свеклу с брынзой, посыпать рубленым чесноком и полить растительным маслом.

167. Салат из свеклы с хреном

3 свеклы, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 кислое яблоко, 5 ст. ложек сметаны, сахар, соль

Свеклу сварить и натереть на терке. Натертую свеклу смешать с натертым яблоком, хреном, сметаной, солью, сахаром.

168. Салат из свеклы и чернослива

2 свеклы, 200 г чернослива, сок 1/2 лимона, 5 ст. ложек майонеза, 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль

Свеклу сварить.

Натереть свеклу на крупной терке, чернослив нарезать кусочками.

Перемешать свеклу с черносливом, сбрызнуть соком лимона и заправить майонезом, смешанным со сметаной, сахаром и солью.



169. Авокадо, фаршированное креветками

250 г авокадо, 160 г креветок в панцире, 70 г лимона, 14 г зелени, 30 г китайского салата, 60 г соуса, 16 г маслин

Для соуса: **50 г майонеза, 25 г кетчупа, 13 г бренди, 25 г ананасового сока**

Креветки отварить, отделить панцирь от мякоти. Авокадо разделить пополам, очистить от кожицы и удалить косточку, выложить на салатный лист, сбрызнуть соком лимона. В ложбину авокадо выложить креветки, заправленные соусом. Фаршированное авокадо украсить зеленью, долькой лимона и маслиной. *Соус:* все ингредиенты смешать.

170. Салат из авокадо

4 шт. авокадо, 200 г корневого сельдерея, 200 г огурцов, 200 г крабовых палочек, 1 лимон, 150 г майонеза, чеснок

Авокадо разрезать пополам, вынуть косточки, вынуть мякоть. Сельдерей, огурцы, крабовые палочки нарезать соломкой и смешать с мякотью авокадо. Заправить соком лимона, чесноком и майонезом. Подавать на половинках авокадо.

171. Салат из яблок и моркови с орехами

300 г моркови, 400 г яблок, 150 г ядер грецких орехов, 100 г майонеза

Морковь натереть на крупной терке. Яблоки нарезать ломтиками. Смешать морковь и яблоки, добавить измельченные орехи, заправить майонезом. Украсить зеленью и целыми дольками орехов.

172. Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом

4 яблока, 6 ломтиков ананаса, 4 банана, 600 г винограда, 200 г майонеза, 200 г сгущенного молока, листья салата

Ананас, бананы, яблоки нарезать мелкими кубиками.

Добавить к ананасам, бананам и яблокам виноград, залить майонезом и сгущенным молоком, перемешать, украсить листьями зеленого салата.

173. Салат из бананов

8 бананов, 2 ст. ложки какао-порошка, 200 г сахарной пудры, орехи, взбитые сливки

Какао-порошок смешать с сахарной пудрой.

Бананы нарезать толстыми ломтиками, обвалять в полученной смеси, посыпать толчеными орехами.

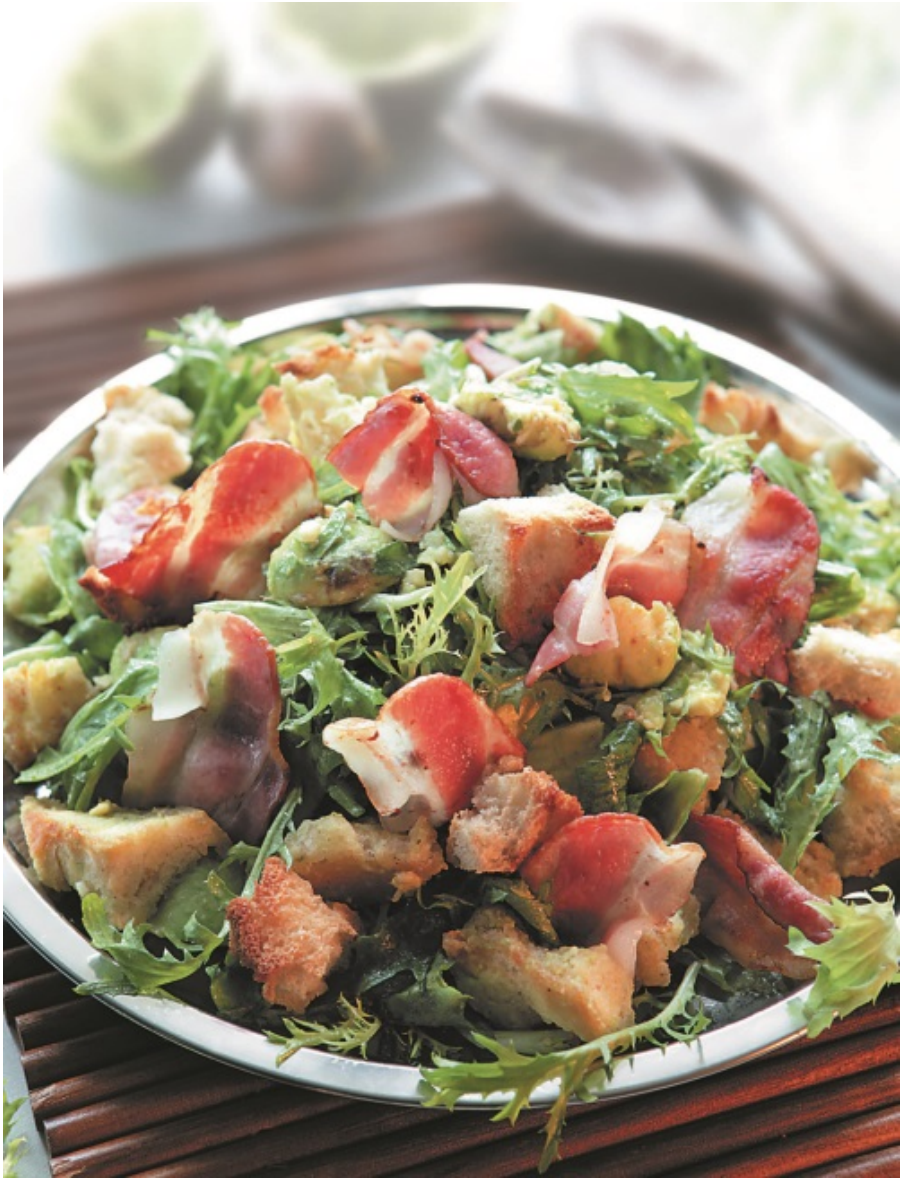
Покрыть бананы взбитыми сливками.

174. Сладкий салат из яблок, моркови и меда

300 г моркови, 100 г яблок, 100 г меда, 100 г грецких орехов

Морковь натереть на крупной терке, полить растопленным и остывшим медом.

Яблоко нарезать, орехи измельчить. Перемешать яблоко, морковь, орехи и залить медом.



175. Салат с авокадо, белым хлебом и беконом

1 авокадо, 1 пучок листового салата, 1 батон белого хлеба, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г бекона

Для соуса: **5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, соль, перец**

Срезать с хлеба корку, натереть его чесноком, разделить на кусочки, уложить на противень, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 8—10 мин.

Обжарить бекон на сковороде до корочки.

Выложить листья в салатницу. Из мякоти авокадо сформовать шарики, уложить их на салат, сверху положить крутоны и бекон.

Полить салат соусом и перемешать. *Соус:* смешать все ингредиенты

176. Салат с авокадо, бананами и медом

4 авокадо, 4 банана, сок 1 лимона, 4 ст. ложки меда
Фрукты нарезать, полить лимонным соком, перемешать. Дать фруктам 15–20 мин постоять и полить медом.

177. Салат из бананов и свежих огурцов

5 бананов, 2 огурца, 80 г дробленых грецких орехов, 60 мл сливок, соль

Бананы и огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить орехи, посолить, смешать, украсить орехами и сливками.

178. Салат из авокадо и овощей

2 авокадо, 200 г лука, 2 ч. ложки измельченного укропа, 2 помидора, 2 огурца

Авокадо размять вместе с измельченным луком, добавить ломтики помидоров, огурцов и посыпать укропом.

179. Салат из авокадо с кукурузой под апельсиновым соусом

1/2 плода авокадо, 100 г помидоров, 70 г кукурузы, 20 г репчатого лука, 100 г огурцов, 15 г зеленого лука для украшения.

Для апельсинового соуса (50 г):

150 г оливкового масла без запаха, 70 г апельсинового сока, 10 г измельченного чеснока, 50 г 3%-ного яблочного уксуса, 50 г соленого соевого соуса, 40 г кинзы, 3 г кумина (тмин), соль, молотый перец.

Мелко нарезанные авокадо, помидоры, лук, огурцы разложить, не смешивая, на порционной тарелке. Рядом положить кукурузу.

Полить все овощи апельсиновым соусом.

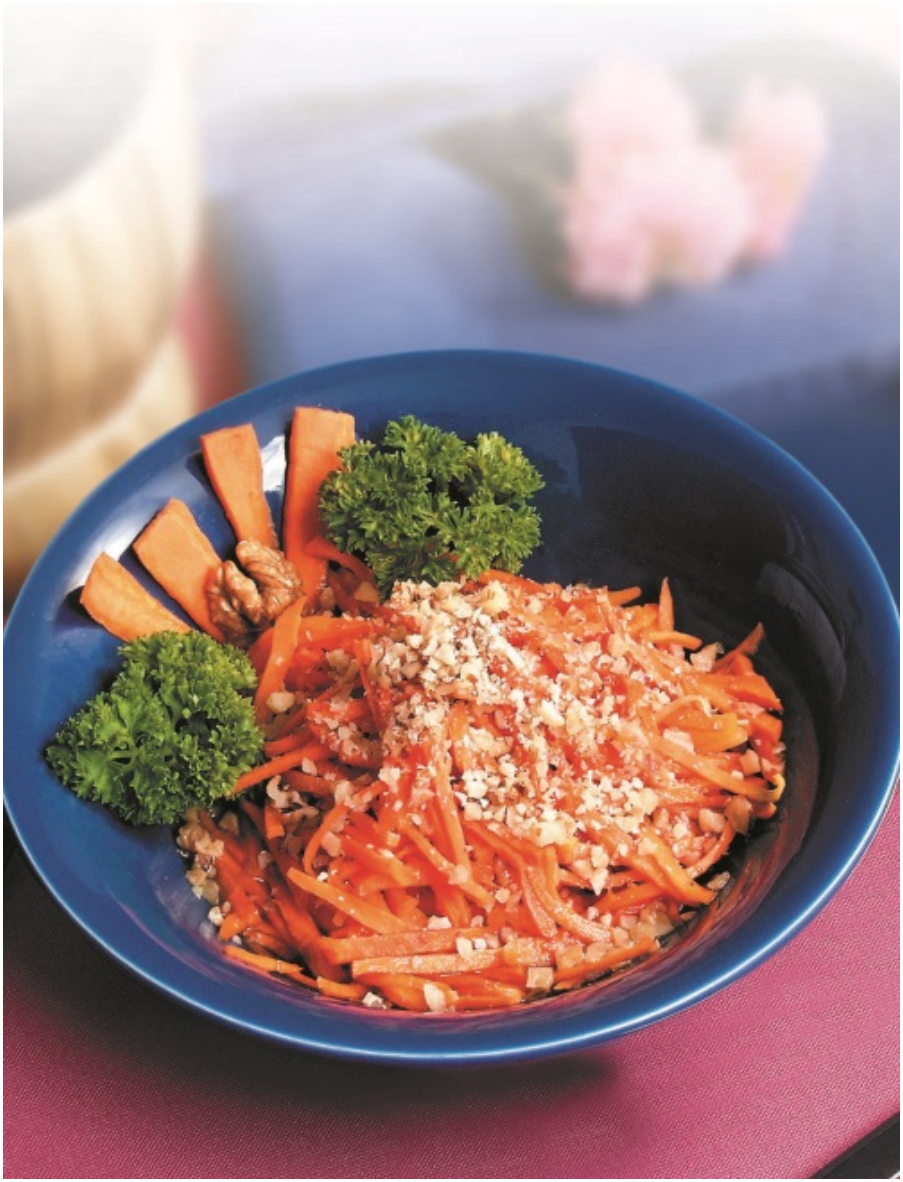
Украсить салат зеленым луком.

Соус: смешать все ингредиенты.

180. Салат из бананов с орехами и сметаной

6 бананов, 4 ст. ложки измельченных орехов, 120 г сметаны.

Бананы разрезать вдоль, посыпать орехами и залить сметаной.



181. Салат «Лакомка»

3 моркови, 100 г грецких орехов, 3 ст. ложки меда, веточки петрушки

Орехи измельчить.

Морковь нарезать брусочками, заправить медом, добавить измельченные грецкие орехи и перемешать.

Украсить салат веточками петрушки.

182. Салат из моркови со сметаной и медом

1 морковь, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сметаны

Морковь нашинковать соломкой и смешать с медом и сметаной.

183. Салат из пастернака с медовым майонезом

500 г корня пастернака, соль

***Для майонеза:* яичный желток,**

50 г меда, 4 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке горчицы и лимонного сока, соль

Пастернак сварить в подсоленной воде и нарезать.

Желток и мед взбить, к ним добавить масло, помешивать, пока масса не загустеет.

Ввести в майонез горчицу и размешать. Разбавить соус лимонным соком.

Полить соусом нарезанный пастернак.

Все тщательно перемешать.

184. Салат из сельдерея с медовым майонезом

400 г корня сельдерея, соль.

Для майонеза: **1 яичный желток, 100 мл растительного масла, 50 г жидкого меда, 15 г горчицы, 15 мл лимонного сока**

Сваренный в подсоленной воде корень сельдерея натереть на крупной терке.

Взбить желтки с медом, влить масло (сначала по капле, а затем струйкой), продолжая размешивать, пока смесь не загустеет.

Добавить горчицу, лимонный сок и вылить на сельдерей.

Все перемешать.

185. Салат из тыквы с медом

90 г тыквы, 70 г брюквы, 60 г яблок, 30 г меда

Сырую тыкву нарезать кубиками. Смешать тыкву с медом и дать постоять 40 мин.

Брюкву и яблоки нарезать кубиками и перемешать с тыквой.

Украсить ломтиками яблок.

186. Салат из моркови с медом и орехами

350 г моркови, 70 г ядер грецких орехов, 1 ст. ложка меда, лимонный сок, соль

Орехи растолочь.

Морковь натереть на мелкой терке, посолить, полить лимонным соком, добавить толченые орехи, мед и размешать.

187. Салат «Венецианская серенада»

200 г мяса курицы, по 100 г ананасов, огурцов, капусты, чернослива, майонеза, соль

Чернослив замочить.

Мясо сварить, затем порезать. Ананас, огурцы порезать, капусту нашинковать.

Все продукты перемешать, посолить и заправить майонезом.

188. Салат из курицы с малиной

600 г вареного мяса курицы, 400 г красного сладкого перца, 6 вареных яиц, 200 г малины, 400 г майонеза, соль

Мясо курицы нарезать мелкими кусочками.

Перец нарезать мелкой соломкой. Яйца разрезать на 4 части.

Все смешать с майонезом, солью и украсить ягодами.

Лето

189. Салат из курицы с айвой

400 г вареного мяса курицы, 2 айвы, 2 яблока, 4 маринованных огурца, 2 клубня картофеля, 4 вареных яйца, 8 ст. ложек сметаны, зелень, соль

Мясо курицы, отварной картофель, яблоки и огурцы нарезать ломтиками, яйца – дольками.

Разложить в салатнике компоненты в определенном порядке: в середину выложить картофель и посолить, сверху – яйца. Вокруг горками разложить огурцы, мясо, айву и зелень и залить сметаной.

190. Салат из дичи с яблоками и зеленым салатом

600 г мяса дичи, 700 г картофеля, 150 г зеленого салата, 150 г яблок, 150 г помидоров, 150 г майонеза, 25 мл 3%-ного уксуса, 3 вареных яйца, зелень, перец, сахар, соль

Дичь (рябчика, куропатку) отварить в подсоленной воде, удалить кости и мелко нарезать.

Картофель и яйца отварить по отдельности и нарезать кубиками.

Яблоки измельчить. Зеленый салат крупно нарезать.

Все продукты смешать, добавить соль, перец, уксус, сахар и заправить майонезом.

Украсить салат дольками яиц, помидоров, зеленью.

191. Салат из куропатки с ананасом

400 г вареного мяса куропатки, 400 г консервированных ананасов, 150 г майонеза

Мясо куропатки и ананасы нарезать мелкими кусочками, смешать с майонезом.

192. Салат из курицы со свежими огурцами

600 г вареного мяса курицы, 5 огурцов, 300 г майонеза, соль

Мясо курицы нарезать мелкими кусочками, огурцы – кружочками.

Перемешать огурцы, курицу с солью и майонезом.



193. Салат с ветчиной и зеленым горошком

300 г ветчины, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 150 г риса, зеленый салат, укроп, перец, соль

Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Все смешать с зеленым горошком, майонезом, солью, перцем и перемешать.

Украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

194. Салат с ветчиной и картофелем

300 г ветчины, 500 г картофеля, 100 г маринованных огурцов, 100 г яблок, 100 г зеленого салата, 75 г корня сельдерея, 150 г майонеза, репчатый лук, зелень, горчица, уксус, соль

Зеленый салат измельчить. Ветчину, сельдерей, маринованные огурцы, яблоки, вареный картофель мелко нарезать. Все продукты смешать, добавить горчицу, зелень, уксус, соль, заправить майонезом, посыпать колечками лука, кусочками яблок и украсить зеленью.

195. Салат с ветчиной, помидорами и рисом

300 г ветчины, 250 г риса, 150 г майонеза, 100 г помидоров, 15 мл 3%-ного уксуса, 1 вареное яйцо, зелень, перец, соль

Рис отварить в подсоленной воде, ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль, перец, заправить майонезом и перемешать.

Украсить салат дольками яиц и помидоров.

196. Салат на скорую руку

100 г ветчины, 1 помидор, 1 морковь, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 луковицы, маслины без косточек, китайский салат, зелень петрушки, перец, майонез, соль

Сваренную морковь нарезать дольками.

Ломтики белого хлеба нарезать кубиками, поджарить на растительном масле.

Лук нарезать кольцами, помидоры кружочками, ветчину – соломкой.

На блюдо, выстеленное листьями салата, уложить помидоры, майонез, морковь, хлеб, лук, маслины, посолить, поперчить.

Украсить салат зеленью петрушки.

197. Салат из ветчины и овощей

300 г ветчины или копченой колбасы, 1 пучок листового салат, 100 г рисовой вермишели, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа, 3 огурца, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка соли

Для соуса: **1 ст. ложка столового уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,5 ч. ложки столового хрена, сахар**

Сварить вермишель, посолить, добавить масло. Промыть холодной водой и порезать.

Тонко порезать соломкой ветчину или копченую колбасу, салатные листья, кинзу, укроп, огурец.

Все смешать, заправить соусом и кунжутным маслом.

Соус: смешать уксус, соевый соус, хрен, добавить сахар.



198. Салат из маринованных грибов с овощами

100 г маринованных грибов, 1 клубень картофеля, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 маринованных огурца, 70 г клюквы, зеленый лук, листья салата, соль

Картофель и морковь сварить отдельно в подсоленной воде и нарезать кусочками. Маринованные грибы, маринованные и свежие огурцы, перец и зеленый лук нарезать мелкими кусочками. Все перемешать, посолить, добавить клюкву. Переложить салат в тарелку, выстеленную листьями салата, и украсить луком.

199. Салат из белых грибов

200 г грибов, 50 г репчатого лука, 15 мл уксуса, 50 мл растительного масла, зелень, соль

Грибы сварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать с уксусом, солью и растительным маслом. Украсить зеленью.

200. Салат из маслят с хреном

300 г маслят, 100 г хрена, 50 г зеленого лука, 50 г сметаны, 3 вареных яйца, зелень, лимонный сок, сахар, соль

Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать кубиками и смешать с измельченным луком. Желтки растереть со сметаной, добавить натертый на мелкой терке хрен, сахар, лимонный сок, залить смесью салат и посыпать измельченной зеленью.

201. Салат из грибов, филе цыпленка и сыра

200 г грибов, 100 г филе цыпленка, 3 корня сельдерея, 50 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 1 помидор, 150 г майонеза, соль

Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой.

Сыр натереть на мелкой терке. Огурец нарезать кружочками, помидор – ломтиками. Приготовленные продукты и половину ломтиков помидора посолить, перемешать и залить майонезом. Украсить оставшимися ломтиками помидора.

202. Салат из сыроежек

300 г сыроежек, 200 г зеленого лука, 100 мл растительного масла, 1 вареное яйцо, соль

Сыроежки отварить в соленой воде, измельчить, смешать с нашинкованным зеленым луком и растительным маслом. Украсить рубленым яйцом.

203. Салат грибной с окороком

500 г шампиньонов, 300 г вареного окорока, 200 мл белого вина, соль

Шампиньоны отварить и нарезать ломтиками, окорок – кубиками. Все перемешать, посолить и залить вином.



204. Огурцы в уксусе

3 огурца, 60 мл 3%-ного уксуса, зелень, сахар, соль

Огурцы нарезать ломтиками, выложить в салатник и залить уксусом, в котором растворены соль и сахар.

Посыпать салат рубленой зеленью укропа или петрушки.

205. Салат из огурцов и капусты

2–3 огурца, 100 г белокочанной капусты, 4–5 шт. белого редиса, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и сельдерея, 1 помидор, соль

Зелень петрушки и сельдерея порубить.

Огурцы нарезать ломтиками, капусту нашинковать, редис изрубить.

Перемешать перечисленные ингредиенты с растительным маслом, рубленой зеленью петрушки и сельдерея.

Добавить ломтики помидора, посолить.

206. Салат из огурцов и моркови

2 огурца, 1–2 моркови, 1 яблоко, 1 помидор, 100 г сметаны, зеленый салат, сахар, соль

Огурцы, яблоки, морковь нарезать соломкой.

Листья зеленого салата разрезать на 3–4 части.

Смешать овощи и заправить их сметаной, смешанной с солью и сахаром.

Украсить салат листом зеленого салата и ломтиками помидоров.

207. Салат из огурцов и копченой салаки

2 огурца, 300 г копченой салаки, сметана, петрушка и укроп, соль

Огурцы нарезать ломтиками.

Салаку почистить от костей, измельчить.

Огурцы и салаку выложить слоями, каждый из которых залить сметаной с рубленым укропом и солью.

Украсить салат зеленью петрушки.

208. Салат-закуска из свежих огурцов и редиса

6 огурцов, 1/2 пучка редиса, 5–6 листьев салата, 5–6 веточек базилика, 1 ст. ложка сметаны, перец, соль

Огурцы разрезать вдоль, редис – кружочками. Сделать в каждой четвертинке огурца по 4–5 надрезов.

В прорези вставить кружки редиса, посолить и посыпать перцем.

Листья салата выложить на блюдо и смазать сметаной.

На салат положить огурцы с редисом, посыпать измельченным базиликом.

209 Салат из огурцов и меда

4 соленых или свежих огурца, 2 ст. ложки меда

Огурцы нарезать продолговатыми ломтиками, выложить на тарелку и полить жидким медом.



210. Салат из щавеля, листьев салата и зеленого лука

15 листьев щавеля, 8 листьев салата, 6 оливок, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука 3 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки 3 %-ного уксуса, лимонный сок, перец, соль

Яйца отварить, нарезать ломтиками. Листья щавеля сбрызнуть горячей водой и оставить на 10–15 мин. Лук нарезать. Листья салата и щавеля сбрызнуть смесью лимонного сока и уксуса, нарезать. Зелень смешать с яйцами, посыпать перцем. Соль растворить в небольшом количестве воды и смешать с растительным маслом, полить салат. Украсить оливками.

211. Салат из щавеля и шпината

100 г шпината, 100 г щавеля, 100 г зеленого лука, 4 шт. редиса, 4 ст. ложки сметаны, соль

Шпинат и щавель нарезать соломкой, лук измельчить. К сметане добавить соль, залить ею зелень и осторожно перемешать. Украсить редисом.

212. Салат из щавеля и кислых яблок

200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 5 шт. редиса, 1/2 стакана сметанного соуса, укроп

Щавель мелко нарезать. Добавить натертые с кожицей яблоки, рубленый лук, ломтики редиса и измельченную зелень петрушки. Смешать ингредиенты с соусом, украсить укропом и редисом.

213. Салат из щавеля и редиса со сметаной

200 г щавеля, 100 г редиса с листочками, 100 г яблок, 20 г зеленого лука, 5 г чеснока, 100 г сметаны, сахар, соль

Щавель мелко нарезать, смешать с ломтиками и измельченными листочками редиса и луком, тертыми яблоками и чесноком, заправить сметаной, сахаром и солью.

214. Салат из щавеля, яблок и брусники

2 горсти молодых листьев щавеля, 3–4 красных яблока, 4 ст. ложки брусники, несколько орехов

Для соуса: **6 ст. ложек яблочного сока,**

2 ст. ложки лимонного сока, крупно молотый черный перец, 1 ч. ложка меда, соль

Листья щавеля нарезать, сверху выложить дольки яблок, бруснику и измельченные орехи, залить соусом и перемешать.

Соус: смешать все ингредиенты.

215. Салат из щавеля с подорожником и орехами

200 г щавеля, 20 листьев подорожника, 10 грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, 3 вареных яйца, 1 яблоко, соль

Листья щавеля и подорожника порубить. Ядра орехов ошпарить и измельчить. Яйца покрошить, яблоки нарезать ломтиками. Все смешать с солью, и маслом. Украсить ломтиками яиц и посыпать рубленой зеленью.



216. Салат из шпината с зеленым луком

150 г шпината, 50 г зеленого лука, 10 г укропа, 5 г базилика, 100 г сметаны, соль

Шпинат, зеленый лук, укроп и зелень базилика нарезать.

Перемешать зелень с солью и залить сметаной.

217. Салат из шпината

150 г шпината, 1 огурец, 1 помидор, 10 г зеленого лука, майонез, укроп, сахар, соль

Лук пошинковать.

Листья шпината нарезать и смешать с нашинкованным луком, солью, сахаром, майонезом.

Украсить салат кружочками помидора и огурца, посыпать рубленым укропом.

218. Салат из шпината с морковью и луком

300 г шпината, 4 яйца, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, соль

Яйца сварить и нарезать дольками. Шпинат нарезать. Морковь натереть на терке, лук нарезать.

Нарезанный шпинат перемешать с луком, морковью, солью.

Украсить салат яйцом и полить маслом.

219. Салат из шпината с кефиром

250 г шпината, 100 мл кефира, 1 ч. ложка сахара, 5 грецких орехов, соль

Орехи нарубить.

Листья шпината нашинковать, заправить кефиром, сахарным песком и солью.

Посыпать салат нарубленными орехами.

220. Салат со шпинатом, беконом и шампиньонами

200 г бекона, 200 г шампиньонов, 2 пучка шпината, 2 ст. ложки растительного масла, 3 вареных яйца, соль, перец, листья салата

Яйца сварить.

Нарезанный бекон обжарить. Шампиньоны разрезать вдоль, шпинат нашинковать.

Два яйца натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить, поперчить и заправить маслом.

Украсить салат разрезанным на 4 части яйцом и листьями салата.

221 Салат из шпината и творога

200 г шпината, 500 г творога, 1–2 ст. ложки сахара, сметана, соль

Листья шпината нашинковать. Смешать шпинат с пропущенным через мясорубку творогом, сахаром, солью и сметаной.



222. Салат из редиса с зеленым луком, сметаной и яйцами

2 пучка редиса, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 2 яйца, 150 г сметаны, соль

Яйца сварить и нарезать кружочками. Редис нарезать кружочками.

Смешать редис с луком, накрыть кружочками яиц.

Залить салат посоленной сметаной.

223. Салат из редиса, творога и лука

2 пучка редиса, 300 г творога, 100 г сметаны, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, соль

Редис нарезать ломтиками.

Смешать ломтики редиса с творогом, залить посоленной сметаной.

Посыпать салат мелко нарезанным луком.

224. Салат из редиса и творога

200 г редиса, 500 г творога, 6 ст. ложек рубленого зеленого лука, 2 пучка зеленого салата, 4 вареных яйца, сметана, лимонный сок, сахар, соль

Яйца сварить и мелко нарубить. Порубленный лук и натертый редис смешать с протертым творогом, заправить сметаной, сахаром и посолить.

Из приготовленной массы сформовать шарики.

Выложить шарики на листья салата, сбрызнутые соком с сахаром, посыпать рублеными яйцами.

225. Салат из редиса с горчичным соусом

400 г редиса, 5 яблок, 4 корня сельдерея, 2 луковицы, 150 г сыра, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, горчица, уксус, перец, петрушка, соль

Сельдерей и редис нарезать.

Яблоки потереть на терке.

Смешать нарезанные сельдерей и редис, натертые яблоки и сыр.

Залить нарезанные ингредиенты соусом из горчицы, соли и сока.

Перемешать с нарезанным луком, посолить, поперчить, заправить маслом и уксусом.

Посыпать салат зеленью петрушки.

226. Арабский салат из редиса

1 пучок редиса, 2–3 стакана сахарной пудры, 1 апельсин, апельсиновый или лимонный сок

Редис очистить от кожицы, полить соком и посыпать сахарной пудрой. Все тщательно перемешать.

Украсить салат дольками апельсина.

227. Салат из редиса, капусты и яиц

1 пучок редиса, 3 яйца и 1 сырое, 1/4 кочана капусты, лимонный сок, соль

Яйца сварить.

Редис, вареные яйца, капусту нашинковать, добавить соль, сок, взбитое яйцо и перемешать.



228. Салат из помидоров и щавеля

2 помидора, 1 пучок щавеля, 1/2 лимона, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка майорана, 1 ч. ложка соевого соуса, соль

Щавель, яйца, помидоры нарезать. Смешать порезанные продукты с соком лимона, соусом, майораном, солью, сливками и перемешать.

229. Салат из помидоров с кислым молоком

3–4 помидора, 120 мл кислого молока, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, зеленый салат, соль

Помидоры разрезать на половинки. На листья салата положить половинки помидоров, залить молоком, взбитым с хреном и солью.

Посыпать салат зеленью петрушки.

230. Салат из помидоров с брынзой и зеленью

6 помидоров, 8 ст. ложек измельченной брынзы, 5 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа

Помидоры нарезать кружочками. Кружочки помидоров, брынзу, петрушку перемешать, заправить маслом.

Посыпать салат измельченным укропом.

231. Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

4–5 помидоров, 1 луковица, 100 г грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, чеснок, перец, соль

Чеснок растолочь.

Нарезать помидоры и лук, посолить, поперчить.

Перемешать помидоры и лук с размельченными орехами, толченными с чесноком и маслом.

232. Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка

3 помидора, 1 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 4 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль

Помидоры нарезать, посолить. Смешать помидоры с горошком, полить майонезом и посыпать зеленью.

233. Салат из помидоров с огурцами и яблоком

3 помидора, 2 огурца, 1 яблоко, 100 г майонеза, рубленая зелень петрушки, листовой салат

Помидоры, огурцы и яблоко нарезать ломтиками.

Заправить салат майонезом, разложить на листьях салата и посыпать зеленью.



234. Салат из зеленого лука и яиц

300 г зеленого лука, 3 яйца, растительное масло, уксус, соль

Лук порезать.

Яйца сварить и мелко нарезать. Порезанные лук и яйца смешать с уксусом, солью и маслом.

Все перемешать.

235. Салат из зеленого лука со сладким перцем

1 пучок зеленого лука, 1 сладкий перец

Для заправки: **1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана лимонного сока, сахар, соль, перец**

Лук и перец нарезать, залить заправкой и перемешать.

Заправка: перемешать растительное масло, лимонный сок, сахар, соль и перец.

236. Салат из зеленого лука со сметаной

200 г зеленого лука, 60 г сметаны, укроп, соль
Укроп мелко порезать.
Лук нарезать, посолить, полить сметаной.
Посыпать салат из лука нарезанным укропом.

237. Салат из зелени с чесноком

1 пучок зеленого лука, 2 пучка петрушки, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соевого соуса, соль

Петрушку, чеснок и лук нарезать. Перемешать петрушку, чеснок и лук с солью, сахаром, уксусом и соевым соусом.

238. Салат из зеленого лука, листьев одуванчика и медуницы

60 г зеленого лука, 40 г листьев одуванчика, 30 г молодых листьев и цветов медуницы, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, укроп, соль

Зелень мелко нарезать.

Яйцо сварить и нарубить. Нарезанную зелень (кроме укропа) перемешать с рубленым яйцом, майонезом и солью.

Посыпать салат измельченным укропом.

239. Салат из зеленого лука и творога

150 г зеленого лука, 300 г творога, 300 г сметаны, соль
Лук мелко нарезать.
Нарезанный лук смешать с творогом, солью и сметаной.



240. Салат по-французски

2 пучка листового салата, 1 красная луковица, 50 мл винного уксуса

Для соуса: **6 ст. ложек оливкового масла, 2 зубчика чеснока, мята, 2 ст. ложки горчицы, соль, перец.**

Лук нарезать кольцами, замочить в уксусе на 10 мин.

Выложить лук на крупнопорезанный салат и залить соусом (оставшийся уксус добавить в соус).

Соус: мяту и чеснок мелко нарезать. Горчицу развести уксусом, добавить масло, соль, перец и перемешать.

241. Салат листовой с редисом

300 г листового салата, 100 г редиса, 4 ст. ложки сметаны, укроп, зеленый лук, соль

Укроп измельчить.

Салат и редис порезать.

К сметане добавить измельченный укроп и соль, залить порезанные салат и редис, посыпать нарезанным луком.

242. Салат листовой с яйцами, огурцами и сметаной

2 кочана зеленого салата, 1 огурец, 1 яйцо, 100 г сметаны, 1 ч. ложка уксуса, зелень укропа и петрушки

Яйцо сварить и мелко порезать. Нарезанное яйцо смешать со сметаной и уксусом, залить порезанный салат, украсить кружочками огурца, посыпать измельченной зеленью.

243. Салат листовой с огурцами

150 г листового салата, 2 огурца, зелень, 3 ст. ложки сметаны, соль

Мелко порубить зелень.

Крупно нарезать листья салата. Тонко нарезать огурцы.

Уложить в салатник листья салата и нарезанные огурцы слоями.

Каждый слой посыпать солью, мелко-нарубленной зеленью и залить сметаной.

244. Салат листовой с брынзой

150 г листового салата, 300 г брынзы, 80 г зеленого лука, 100 г сметаны, 3 ст. ложки майонеза, укроп, перец, соль

Салат и лук порезать.

Укроп нарубить.

Брынзу натереть, смешать с нарезанными салатом и луком, перцем, солью, сметаной, майонезом и перемешать.

Посыпать салат тертой брынзой и рубленым укропом.

245. Салат листовой с петрушкой и укропом

400 г листового салата, зелень петрушки и укропа, соус

Для соуса: **200 г сметаны, 2 рубленых вареных яйца, сахар, уксус, соль**

Листья салата нарезать.

К нарезанным листьям салата добавить измельченную зелень петрушки и укропа, залить соусом.

Соус: смешать все ингредиенты.



246. Шопский салат

2 сладких перца, 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 60 г сыра или брынзы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки столового уксуса, соль

Сыр натереть на терке.

Перец, помидоры, огурцы и луковицу нарезать, посолить, заправить маслом, уксусом, перемешать.

Посыпать салат натертым сыром.

247. Салат из перца с помидорами и яйцом

400 г сладкого перца, 300 г помидоров, 4 яйца, 200 г майонеза, соль

Яйца сварить.

Перец порезать.

Яйца и помидоры разрезать на 4 части, смешать с нарезанным перцем, солью, майонезом и перемешать.

248. Салат «Пимиенто»

1000 г сладкого перца, 150 г репчатого лука, 1 стакан растительного масла, 1 стакан лимонного сока, сахар, соль, молотый черный перец

Лук и перец нарезать.

Нарезанные лук и перец смешать с маслом, соком, сахаром, черным перцем и солью.

Украсить салат нарезанным сладким перцем.

249. Салат из перца с сыром

5 стручков сладкого перца, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 4 дольки чеснока

Сыр, твердое масло и чеснок натереть на терке, смешать.

Нафаршировать подготовленной смесью перцы. Поместить перцы в холодильник на 30 мин.

При подаче нарезать перцы кружочками.

250. Салат из перца и орехов с чесноком

500 г сладкого перца, 5 долек чеснока, 200 г ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, зелень петрушки, черный молотый перец, сахар, соль

Перец испечь, очистить от кожицы и нарезать в виде лапши.

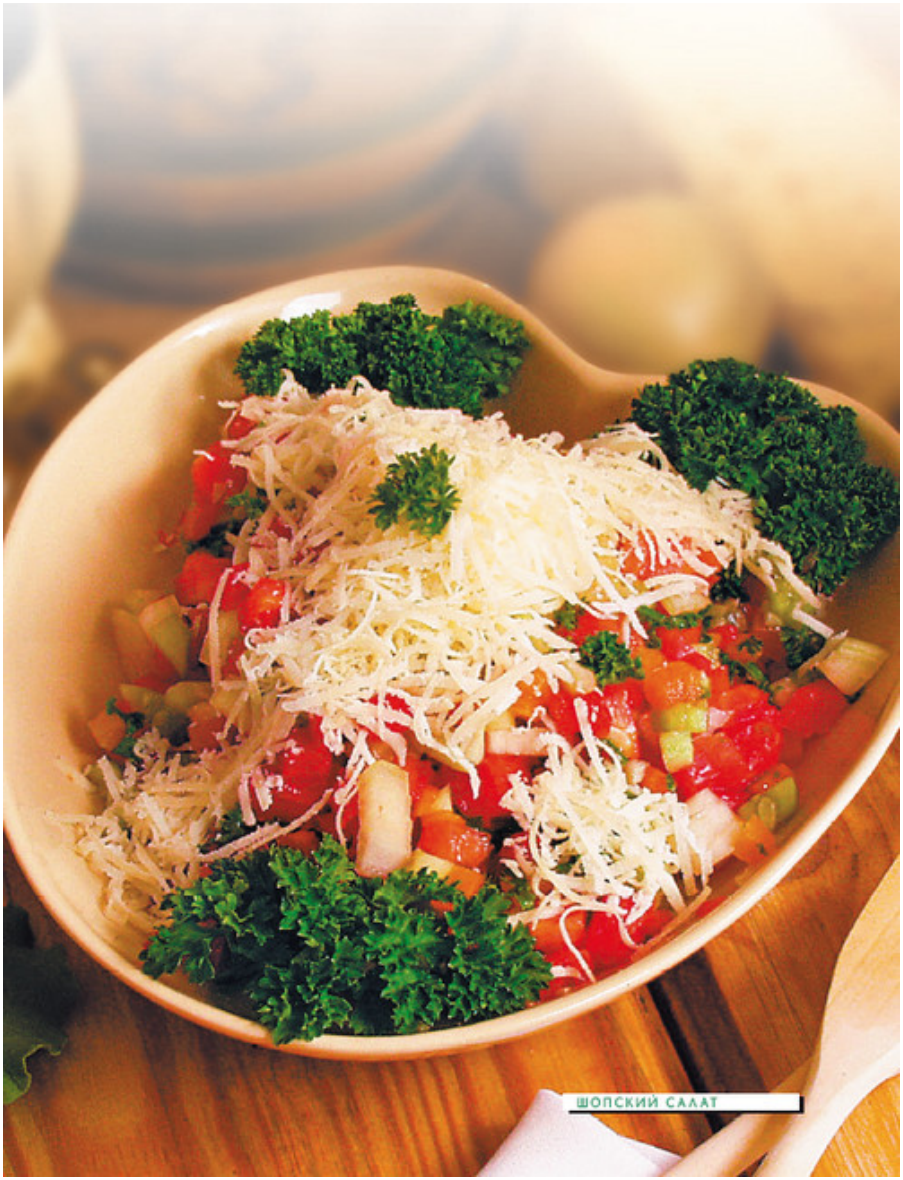
Чеснок и орехи растолочь, смешать с сахаром, солью, черным перцем, соком и сметаной.

Заправить перец полученной массой и посыпать зеленью петрушки.

251. Салат из перца и яблок

5 стручков сладкого перца, 2 яблока, 100 г сметаны, соль

Яблоки и перец нарезать. Нарезанные яблоки и перец посолить, смешать и полить сметаной.



252. Салат из цветной капусты с огурцами и морковью

400 г цветной капусты, 1 лимон, 100 г моркови, 150 г огурцов, 1/2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль

Капусту ошпарить и порубить. Смешать с натертой морковью, нарезанными огурцами, солью, заправить смесью из масла и сока. Посыпать нарезанной зеленью.

253. Салат из цветной капусты и редиса с лимоном

400 г цветной капусты, 350 г редиса, 1 лимон, 50 мл растительного масла, по 30 г петрушки и зеленого лука, перец, сахар, соль

Капусту сварить, разделить на кочешки, перемешать с нарезанным редисом и полить заправкой, приготовленной из масла, сока, нарезанного лука, сахара, перца и соли.

Украсить салат зеленью петрушки.

254. Салат из цветной капусты и яблок с ревенем

300 г цветной капусты, 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г зеленого салата, 130 г сметаны, сахар, укроп, соль

Капусту отварить и разобрать на кочешки. Яблоки, ревень, салат нарезать, смешать с капустой, посыпать нарезанным укропом, заправить сахаром, солью, сметаной. Украсить зеленью.

255. Салат из цветной капусты и яблок

500 г цветной капусты, 400 г яблок, 100 г салата, 120 г сметаны, 30 г сахара, укроп, соль

Капусту сварить и разделить на кочешки. Яблоки нашинковать. Нарезать укроп и салат. Все смешать, заправить сметаной, сахаром, солью, украсить зеленью укропа.

256. Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

По 150 г цветной капусты, помидоров и огурцов, 100 г вишни, 100 г яблок, зеленый салат, 1 стакан сметаны, соль

Помидоры, огурцы, яблоки, листики салата нарезать, посолить и смешать. Добавить вишню и разделанную на кочешки отварную капусту. Заправить сметаной и посолить.

257. Салат из цветной капусты и зеленого горошка

500 г цветной капусты, 1 пучок зелени петрушки, 100 г грецких орехов, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3–4 ст. ложки сметаны, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, перец, соль

Вареную капусту нарезать и обжарить в масле. Орехи обжарить без масла и измельчить. Капусту смешать с горошком, солью, перцем, орехами, сметаной, растертой с сахаром, и солью. Украсить измельченной зеленью.



258. Слоеный салат «Нежный»

2 моркови, 100 г изюма, 150 г сыра, 1 свекла, 50 г грецких орехов, 250 г майонеза, чеснок, 1 ст. ложка растительного масла, соль

Морковь натереть на мелкой терке и перемешать с изюмом.

Сыр натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и немного майонеза.

Сваренную свеклу натереть на крупной терке и смешать с маслом, солью и измельченными орехами.

Выкладывать продукты на блюдо слоями: морковь, сыр, свекла, смазывая каждый майонезом. Сверху залить майонезом.

259. Салат из моркови и смородины

300 г моркови, 200 г ягод красной, белой или черной смородины, 100 г сметаны.

Морковь натереть на крупной терке, добавить смородину, сметану и перемешать.

260. Салат из моркови и петрушки

4 моркови, 150 г корня петрушки, 6 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка зелени петрушки, сахар, соль

Натереть на мелкой терке морковь и корень петрушки.

Добавить к моркови и петрушке соль, сахар, рубленую зелень петрушки и перемешать все со сметаной.

261. Салат из моркови и огурцов

4 моркови, 2 огурца, 3 ст. ложки зелени укропа, сметанный соус

Для соуса: **200 г сметаны, сахар, соль, немного горчицы, кислый сок, молотый перец**

Огурцы измельчить.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченными огурцами, добавить рубленую зелень и заправить взбитым сметанным соусом.

Соус: смешать все ингредиенты для соуса.

262. Салат из моркови с редисом

300 г моркови, 2 пучка редиса, пучок зеленого лука, уксус, растительное масло, соль

Редис и лук нарезать.

Морковь натереть, смешать с нарезанным редисом и зеленым луком, посолить.

Заправить салат уксусом и растительным маслом.

263. Салат из моркови с листьями зеленого салата

4 молодые моркови, несколько листьев салата, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки майонеза, редис

Морковь натереть на крупной терке, добавить хрен и перемешать с майонезом.

Смесь разложить на блюде на зеленых листьях салата и украсить кружочками красного редиса.



САЛАТ «СЛОЕНЫЙ»

264. Фруктовый салат

1 яблоко, 1 груша, 1 апельсин, 1 лимон, 100 г клубники
***Для соуса:* 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны**

Очищенный апельсин разделить на дольки.

Грушу и яблоко нарезать дольками. Полить дольки яблока и груши лимонным соком.

Разложить фрукты на блюде, как показано на фотографии, и полить соусом.

Соус: всыпать сахар в миску со сметаной и взбить венчиком.

265. Салат из ежевики с орехами

600 г ягод, 150 г очищенных грецких орехов

Для соуса: **3 яичных желтка, 150 г сахара, лимонная цедра**

Ягоды ежевики выложить в салатник и посыпать толчеными грецкими орехами. Взбитые яичные желтки с сахаром смешать с натертой цедрой лимона и полить ежевику.

266. Салат из земляники и дыни

300 г земляники, 500 г дыни, 250 мл сливок, сахар

Землянику уложить горкой на блюдо. Дыню, нарезанную ломтиками, разложить вокруг. Все посыпать сахаром, а землянику полить взбитыми сливками.

267. Салат из дыни с персиком

1 кг дыни, 1 персик, 1 лимон, 100 г сахарной пудры, 100 мл белого сухого вина

Дыню нарезать кубиками, пересыпать сахарной пудрой и сложить в салатник. Из лимона отжать сок, смешать с вином и полить дыню. Украсить дольками персика.

268. Салат из яблок с мандаринами и черносливом

100 г яблок, 60 г мандаринов, 60 г чернослива, 40 г сметаны, 40 г майонеза, 5 г сахарной пудры, веточка сельдерея, соль.

Яблоки нарезать соломкой. Прокипяченный чернослив нарезать кусочками. Мандарины разделить на дольки, смешать с яблоками, черносливом и солью.

Заправить салат сметаной, майонезом, добавить сахарную пудру, украсить веточкой сельдерея, мандаринами и черносливом.

269. Салат фруктовый с майонезом

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 1/4 лимона, 50 г майонеза, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль

Груши, апельсины, мандарины и яблоки нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой, посолить, перемешать с майонезом и лимонным соком, посыпать цедрой апельсина.

Украсить салат оставшимися дольками фруктов.



270. Салат из груш с орехами

5 груш, 5 ядер грецких орехов, 1 стручок маринованного сладкого перца, 3 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки сметаны

Перец мелко нарезать.

Очищенные груши разрезать пополам, удалить сердцевину.

В каждое углубление груши положить половинку ореха.

Полить груши майонезом со сметаной и посыпать нарезанным перцем.

271. Салат из яблок, орехов и меда

1 кг яблок, 120 г миндаля, 100 г меда, сок 1 лимона

Миндаль растолочь Яблоки натереть на крупной терке, полить смесью меда и лимонного сока. Посыпать истолченными орехами. Поставить салат на 1 ч в холодильник.

272. Салат из яблок и брусники

500 г яблок, 200 г брусники, 130–150 г сметаны, сахар

Яблоки нарезать и перемешать с брусникой, добавить сахар и поставить в холодильник на 1–1,5 ч.

Перед подачей блюдо заправить сметаной.

273. Салат из яблок и тыквы

400 г яблок, 400 г тыквы, 100 г изюма, 150 г сметаны, корица, сахар

Яблоки и тыкву мелко нашинковать, добавить изюм, сахар, корицу, сметану и перемешать.

274. Салат из дыни и малины

600 г малины, 500 г дыни, взбитые сливки, сахар

Дыню порезать мелкими кубиками.

К нарезанной мелкими кубиками дыне добавить малину, перемешать.

Посыпать дыню с малиной сахаром, украсить взбитыми сливками.



275. Салат с грушей, сыром и грецкими орехами

3 груши, 10 шт. грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 2 пучка листового салата, 150 г сыра «Рокфор»

Для соуса: **4 ст. ложки оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец**

Обжарить в меду грецкие орехи. Листья салата мелко нарезать.

Груши нарезать ломтиками, сбрызнуть соком лимона.

Нарезать сыр и мяту.

Все смешать, заправить соусом. Сверху посыпать орехами.

Соус: соединить все перечисленные выше ингредиенты.



276. Салат с ветчиной и яйцами

200 г ветчины, 4 вареных яйца, 1 помидор, 1 ст. ложка рубленого укропа, 100 г отварного риса, 150 г сметаны, соль

К сметане добавить соль, укроп, рис, нарезанную кубиками ветчину, нарубленные яйца, перемешать, украсить кружочками помидора.

277. Салат с ветчиной и грибами

60 г ветчины, 4 вареных яйца, 40 г зеленого горошка, 40 г маринованных грибов, 40 г маслин, 40 г маринованных фруктов, 2 ст. ложки майонеза, 20 г зеленого салата, зелень петрушки и укропа, соль

Вареные яйца, ветчину, листья салата мелко нарезать, посолить и заправить майонезом. Украсить вареными яйцами, ветчиной, зеленым горошком, грибами, маслинами, маринованными фруктами, зеленью петрушки и укропа.

278. Салат с ветчиной и бананами

4 банана, 2 ст. ложки мелко нарезанной ветчины, 4 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки грецких орехов, 6 ст. ложек сливок, 1 лимон (цедра), листья салата, белый хлеб

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками и смешать с орехами, натертыми на крупной терке, нарезанной ветчиной и изюмом, добавить сливки, сок и тертую цедру лимона, оставить на 30 мин. Украсить листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба.

279. Салат с ветчиной, грибами и клюквой

250 г ветчины, 4 вареных яйца, 40 г сушеных грибов, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки клюквы

Нарезать соломкой ветчину и отваренные грибы. Яйца порубить, уложить слоями в креманки, залить майонезом и украсить клюквой.

280. Салат из ветчины с помидорами и огурцами

300 г ветчины, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, карри, перец, соль

Помидоры нарезать кружками, посыпать солью, сахаром, перцем. Ветчину нарезать кубиками, яблоко натереть на крупной терке, смешать и выложить на помидоры. Добавить зеленый горошек, посолить, посыпать карри. Огурцы нарезать кружками, выложить на салат. Нарезанные яйца смешать со сметаной и заправить салат.

Осень

281. Салат «вечерний»

120 г вареной колбасы, 120 г окорока, 120 г отварной говядины, 2 вареных яйца, 1 соленый огурец, 6 ст. ложек майонеза

Мясные продукты и огурцы нарезать мелкими кубиками. Смешать с измельченными яйцами и заправить майонезом.



282. Салат с курицей

1 курица, 2 луковицы, 200 г готовых грибов (можно консервированных), 3 ст. ложки растительного масла, зелень, 150 г майонеза, перец, соль

Мелко нарезать куриное мясо, смешать с жареным луком, грибами, зеленью, посолить, поперчить, заправить майонезом.

283. Салат из куриного мяса со свежей капустой

300 г филе курицы, 300 г свежей капусты, 3 яблока, 80 г сельдерея, 2 моркови, 1 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 300 г сметаны, 2 ч. ложки хрена в уксусе, 2 ст. ложки оливкового масла, сахар, соль

Вареное или жареное филе курицы нарезать полосками. Капусту, морковь, яблоки и сельдерей натереть, добавить хрен в уксусе, оливковое масло, соль, сахар и горошек, смешать с филе курицы, залить сметаной.

284. Салат из куриного мяса с зеленым горошком

250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 3–4 ст. ложки майонеза, зелень, соль

Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, заправить солью и майонезом, украсить морковью и зеленью.

285. Салат из курицы со спаржей и ананасом

600 г вареного мяса курицы, 450 г консервированной спаржи, 150 г ананаса, 300 г майонеза, соль

Мясо курицы, спаржу и ананасы нарезать маленькими кусочками, посолить и заправить майонезом.

286. Салат из куриного мяса и маринованных яблок

500 г куриного мяса, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота, зелень, соль

Отварное мясо птицы, яблоки и лук нарезать ломтиками, добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, заправить лимонной кислотой и майонезом.

Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью петрушки.

287. Салат с куриными фрикадельками

300 г куриного мяса, 3 клубня картофеля, 1 огурец, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, зелень, майонез, соль

Из куриного мяса сделать фрикадельки и отварить их. Сваренный картофель, огурец, вареное яйцо нарезать кубиками, смешать с фрикадельками, посолить, заправить майонезом. Салат выложить горкой, украсить горошком и зеленью.

288. Рыбный салат «Пикантный»

350 г филе морской рыбы, 2 помидора, 2 огурца, 2 луковицы, 1 лимон, зелень петрушки и кинзы, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки консервированной кукурузы, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 3 горошины душистого перца, перец молотый, соль

Филе сварить в подсоленной воде с лавровым листом, перцем и нарезать. Помидоры и огурцы нарезать полукружьями, лук – полукольцами, соединить с рыбой, луком, кукурузой, зеленым горошком, посолить, поперчить.

Заправить салат маслом, сбрызнуть лимонным соком.

Украсить измельченной зеленью петрушки и кинзы.



289. Салат с навагой и огурцами

500 г жареной наваги, 2 огурца, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г майонеза, соль

Филе наваги нарезать ломтиками, смешать с мелко нарезанными огурцами, луком, солью и майонезом.

290. Салат с хеком и картофелем

400 г филе хека, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г майонеза, соль

Отварные хек, морковь, картофель и огурцы нарезать ломтиками, добавить соль, майонез и перемешать

291. Салат из рыбного филе с яйцом и зеленью

600 г филе рыбы, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 50 г зелени петрушки, 2 лимона, перец, сахар, соль

Рыбное филе отварить, нарезать ломтиками, смешать с нарезанными яйцами, солью, перцем, полить майонезом со сметаной, посыпать нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

292. Салат из филе ледяной рыбы и моркови

400 г филе ледяной рыбы, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 6 шт. моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, соль

Рыбу припустить и нарезать кусочками, смешать с кружочками отварной моркови, уксусом, растительным маслом, солью и посыпать зеленью

293. Салат из рыбы со сливами

600 г вареной рыбы, 300 г слив, 3 ст. ложки сметаны, 3 яйца, 3 ст. ложки майонеза, хрен, зелень, сахар, соль

Филе вареной рыбы разделить на кусочки и смешать с нарезанными сливами и рублеными яйцами, посолить, залить смесью сметаны и майонеза, приправленной специями. Украсить яйцом и зеленью.



294. Салат с тунцом

200 г консервированного в собственном соку тунца, 3 яйца, 1 огурец, 100 г корня сельдерея, 100 г маслин, 2 ст. ложки майонеза, листья салата, соль

Яйца сварить.

Нарезать тунца кусочками, корни сельдерея – кубиками, огурец – кружочками, маслины – дольками. Одно яйцо нарезать кружками для украшения, остальные – на 6 долек каждое. Все соединить с солью, майонезом.

Листьями салата выстелить дно блюда.

Уложить салат горкой и украсить кружками огурца, яйца и половинками маслин.

295. Салат из консервированного лосося

1 банка консервированного лосося, 1 луковица, 100 г риса, 100 г майонеза, соль

Мелкорубленый лук ошпарить кипятком. Рис отварить до готовности.

Перемешать рис, лук, лосось, соль и майонез.

296. Салат из печени трески с рисом

200 г консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 1 вареная морковь, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 1/2 лимона, 4–5 веточек зелени, соль

Печень измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанными кубиками яйцами и морковью, посолить и заправить майонезом.

Украсить салат ломтиками лимона и веточками зелени.

297. Салат из рыбных консервов и консервированной кукурузы

1 банка рыбных консервов в масле, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 5 вареных яиц, морковь, репчатый лук, чеснок, петрушка или укроп

Рыбные консервы перемешать с консервированной кукурузой. Добавить обжаренные и порезанные морковь и лук, рубленые яйца и заправить майонезом.

Можно добавить измельченный чеснок, зелень петрушки или укроп.

298. Салат из печени трески с зеленым луком

250 г консервированной печени трески, 4 вареных яйца, зеленый лук

Зеленый лук нарезать. Измельчить печень трески и смешать с мелко нарубленными белками. Желтки размять, растереть с луком и маслом из консервов.

Все смешать, посолить, украсить зеленым луком.

299. Салат из шпрот

1 банка шпрот, 2 консервированных огурца, 3 вареных яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, горчица, соль

Шпроты и огурцы нарезать кусочками. Яйца и лук порубить. Масло из-под шпрот смешать со сметаной, добавить горчицу, соль, залить смесью продукты.



300. Греческий салат

4 помидора, 1 желтый сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 150 г маслин без косточек, 200 г брынзы, 4 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, зелень петрушки

Брынзу порезать кубиками. Помидоры, перец, часть маслин нарезать кусочками.

Добавить нарезанную кубиками брынзу, полить растительным маслом, перемешать.

Украсить салат зеленью петрушки, зеленым луком и маслинами.

301. Салат из помидоров и яиц

6 помидоров, 6 яиц, 200 г сметаны, зелень, соль

Яйца сварить.

Помидоры и яйца нарезать дольками, перемешать, залить соусом из сметаны, соли и рубленой зелени.

Украсить салат помидорами и зеленью.

302. Салат из помидоров, яиц и сыра

6 помидоров, 6 яиц, 150 г сыра, 300 г сметаны, соль

Яйца сварить.

Помидоры и яйца нарезать кружочками.

Сыр натереть на терке.

Выложить в салатник ломтики помидоров и яиц слоями, каждый из которых посолить и залить соусом из сметаны и тертого сыра.

Украсить салат кружочками помидоров, яиц и брусочками сыра.

303. Салат «Ионте-Карло»

600 г помидоров, 300 мл сливок, 450 г апельсиновых долек

Помидоры разрезать на 4 части. Апельсиновые дольки – пополам. Перемешать помидоры и апельсиновые дольки и залить сливками.

304. Салат из помидоров под чесночно-лимонной приправой

4 помидора, 1 луковица

Для заправки: **4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 5 измельченных зубчиков чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль**

Помидоры и лук мелко нарезать. Мелко нарезанные помидоры и лук смешать с заправкой.

Заправка: все ингредиенты смешать и растереть.

305. Салат «Цыганский»

200 г помидоров

Для заправки: **2 ст. ложки сметаны, 6 измельченных зубчиков чеснока, перец, соль**

Помидоры нарезать кружочками. Нарезанные кружочками помидоры полить заправкой.

Заправка: чеснок растереть и смешать со сметаной, перцем и солью.



306. Салат по-молдавски

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 10 оливок, зелень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, перец, соль

Помидоры нарезать кружками, лук и перец – кольцами. Уксус смешать с сахаром и сбрызнуть им нарезанные овощи. Зелень измельчить, часть оставить для украшения. Помидоры выложить в салатницу, сверху – лук и перец, посыпать солью и перцем, полить маслом. Украсить оливками, петрушкой.

307. Салат из помидоров с сыром

7–8 помидоров, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, 150 г сметаны, 1/2 пучка петрушки, укроп, соль

Помидоры нарезать, яйца порубить и перемешать с сыром. Все соединить, посолить, залить сметаной. Посыпать нарубленным яйцом, измельченной зеленью петрушки и укропом.

308. Салат из помидоров с луком

3 помидора, 2 вареных яйца, 1 луковица, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль

Помидоры и яйца нарезать ломтиками, луковицу – кружочками, сложить в салатник и посолить, залить майонезом. Украсить зеленью.

309. Салат из помидоров с огурцом и редькой

2–3 помидора, 1 огурец, 1 редька, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, перец, 2 вареных яйца

Помидоры, огурцы, редьку и лук нарезать, смешать с солью, перцем, зеленью петрушки и укропа, уксусом и растительным маслом.

Украсить дольками яиц.

310. Салат из помидоров с редисом

6 помидоров, 8 шт. редиса, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, соль

Помидоры и редис нарезать дольками, лук нашинковать соломкой, смешать с солью и смесью сметаны с майонезом.

Посыпать салат зеленью петрушки.

311. Салат из помидоров с огурцами и яйцом

2–3 помидора, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, 1 ст. ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук

Помидоры, огурец и яйцо нарезать ломтиками. Разложить компоненты в салатнике слоями, посыпать листьями кресс-салата и измельченным луком. Майонез смешать со сметаной и залить им салат.



312. Старинный салат из свежих помидоров

4 помидора

Для соуса: **1 яйцо, 1 дес. ложка столовой горчицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка винного уксуса**

Томаты нарезать кружочками и за 10 мин до подачи залить салатным соусом.

Соус: смешать сырой желток яйца с горчицей, растительным маслом, добавить сахар, растереть, заправить винным уксусом.

313. Салат из помидоров и меда

4 помидора, 2 ст. ложки меда
Помидоры нарезать дольками и залить медом.

314. «Бабье лето»

4 помидора, 1 луковица, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка тертого сыра, растительное масло, укроп, перец, соль

Яйца сварить.

Помидоры и яйца нарезать кружочками, лук – колечками.

Залить помидоры и яйца маслом, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и укропом.

315. Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом

3–4 помидора, 3–4 яблока, 200 г зеленого салата, 100 г сметаны, перец, соль

Салат разобрать на листочки и выложить горкой в салатник.

Яблоки нарезать кружочками, помидоры – дольками.

Выложить яблоки и помидоры вокруг зеленого салата и полить сметаной.

316. Салат из помидоров с луком

2–3 помидора, 1 луковица, перец, зелень, соль

Помидоры нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем и нарубленной зеленью. Все перемешать.

Украсить салат колечками лука.

317. Салат из помидоров с хреном

2 помидора, 3 ст. ложки тертого хрена, 1 яйцо, 100 г сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, соль

Яйцо сварить и порезать дольками. Помидоры нарезать кружками, посолить.

Полить помидоры соусом из сметаны, растительного масла, лимонного сока и натертого хрена.

Украсить салат дольками вареного яйца.



318. Салат из редьки с яблоками

2 редьки, 2 моркови, 2 яблока, 5–6 зубчиков чеснока, 1/2 лимона, цедра лимона, перец, соль

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке.

Смешать редьку, морковь и яблоко, добавить растертый с солью и цедрой чеснок, влить лимонный сок, перемешать.

Отдельно подать растительное масло или сметану.

319. Салат из редьки с простоквашей

400 г редьки, 100 мл простокваши, зелень петрушки, перец, соль

Зелень петрушки мелко порезать. Редьку натереть на крупной терке, посолить, поперчить.

Заправить редьку простоквашей и посыпать зеленью петрушки.

320. Салат из редьки с растительным маслом

4 редьки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 луковицы, зелень петрушки, уксус, соль

Зелень петрушки измельчить. Натертую на мелкой терке редьку заправить маслом, уксусом, посолить.

Посыпать салат измельченной зеленью петрушки.

321. Салат из черной редьки

2 редьки, 2 луковицы, 2 ч. ложки лимонного сока, 200 г творога, 4 ст. ложки сметаны, соль

Лук порубить.

Редьку натереть на крупной терке. Добавить к редьке нарубленный лук, посолить, полить лимонным соком.

Заправить редьку с луком творогом, смешанным со сметаной.

322. Салат из редьки, свеклы и яблок

2 редьки, 2 яблока, 2 свеклы, сметана, зелень петрушки и укропа, соль

Зелень петрушки и укропа измельчить.

Редьку натереть на крупной терке, яблоко и свеклу – на мелкой.

Все приготовленные продукты смешать, посолить.

Заправить салат сметаной.

Посыпать зеленью петрушки и укропа.

323. Салат из редьки с солеными огурцами

4 редьки, 3 огурца, 150 г сметаны, 1 ст. ложка сахара, соль

Соленые огурцы порезать мелкими кубиками.

Редьку натереть на крупной терке, добавить сахар, соль, нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы и сметану.



324. Салат с каперсами

1 пучок листового салата, 50 г сухариков из белого хлеба, каперсы

Для соуса: **1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка горчицы, сок 1 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 стакана тертого сыра «Пармезан», 1 ст. ложка фитомайонеза, соль**

Листья салата порезать. Выложить продукты слоями, смазывая каждый слой соусом. Сверху посыпать натертым «Пармезаном».

Соус: смешать мед, горчицу, сок лимона, масло, фитомайонез, соль.

325. Салат зеленый с яйцами

2 пучка зеленого салата, 2 помидора, 2 огурца, 2 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука, 6 шт. редиса, 100 г майонеза, зелень петрушки и укроп, перец, соль

Помидоры, огурцы, редис и лук нарезать кружочками, листья салата – в виде лапши. Яйца порубить. Все перемешать с перцем, солью, майонезом, посыпать нарубленной зеленью петрушки и укропом.

326. Салат зеленый со сметаной и яйцами

300 г зеленого салата, 2 вареных яйца, 100 г сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, зелень петрушки и укропа, соль

Листья салата нарезать полосками, яйца порубить, перемешать с соком лимона, солью, сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропом.

327. Салат «Витаминный»

30 г листового салата, 100 г огурцов, 150 г яблок, 100 г помидоров, 50 г сельдерея, 200 г моркови, 200 г сметаны, 2 ст. ложки айвового сока, вишня, сахар

Выстелить блюдо листьями листового салата, положить нарезанные огурцы, яблоки, помидоры и сельдерей. Салат разложить кучками по периметру блюда, а в середину положить горку натертой моркови.

Украсить салат вишнями. Залить сметаной с сахаром и айвовым соком.

328. Салат зеленый

500 г зеленого салата, 2 пучка редиса, 2–3 огурца, 100 г зеленого лука, 200 г сметаны, соль

Листья салата нарезать полосками. Лук измельчить, огурцы и редис нарезать кружочками.

Все перемешать, посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью.

329. Салат зеленый с морковью, огурцами и яблоками

100 г зеленого салата, 2 помидора, 2 огурца, 2 моркови, 2 яблока, 100 г сметаны, сок 1/2 лимона, сахар, соль

Огурцы, морковь, яблоки и салат нарезать, перемешать со сметаной, соком, солью, сахаром.

Украсить салат ломтиками помидоров.



330. Китайский салат

1 кочан китайского зеленого салата, 1 пакет чипсов, зелень петрушки, 100 г майонеза, 1 ч. ложка меда

Чипсы раскрошить.

Салат и зелень нарезать, добавить накрошенные чипсы.

Заправить майонезом с медом и перемешать.

331. Салат с поджаренным хлебом

2 пучка салата-латук, 3 ломтика белого хлеба, 2 дольки чеснока, сухая горчица на кончике чайной ложки, 1 ст. ложка тертого сыра, 100 мл растительного масла, 2 яичных желтка, сок лимона, соль

Разрезанную пополам дольку чеснока, нарезанный салат, тертый сыр и горчицу посолить, поперчить, полить маслом, соком, перемешать.

Добавить поджаренные в масле с толченой долькой чеснока кубики хлеба.

Полить салат взбитыми яичными желтками и перемешать.

332. Салат листовой с растительным маслом

300 г салата, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара. 2 ст. ложки воды, лимонный сок, соль

Растворить в воде сахар, соль, добавить сок, масло, перемешать.

Залить соусом листья салата и перемешать.

333. Салат листовой с яичным желтком

250 г зеленого салата, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка 6 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, соль

Листья салата нашинковать и полить заправкой из масла, желтка, соли, сахара и уксуса.

334. Салат кочанный в сухарном соусе

250 г кочанного салата, 2 ст. ложки толченых сухарей, 4 ст. ложки растительного масла, 200 мл воды, укроп

Укроп нарубить.

Толченые сухари обжарить на масле. Припущенные кочешки салата полить сухарным соусом и посыпать рубленым укропом.

335. Салат листовой с растительным маслом и уксусом

300 г зеленого салата, 50 мл соуса из уксуса и растительного масла, зелень укропа и петрушки.

Зелень укропа и петрушки измельчить.

Салат нарезать, полить соусом из уксуса и растительного масла, перемешать. Посыпать салат зеленью.



336. Салат из кольраби

200 г кольраби, 100 г редиса, 100 г моркови, 2 яйца, несколько ломтиков ветчины, растительное масло, соль, мята, зелень салата, зеленый лук, зелень петрушки

Яйца сварить.

Нарезать соломкой кольраби и морковь, кружочками – редис, кубиками – белки яиц.

Желтки растереть.

Все перемешать с солью, порубленной мятой, луком и петрушкой, маслом. Украсить салат ломтиками ветчины.

337. Салат из кольраби и зеленого лука с растительным маслом

350 г кольраби, 80 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, соль

Капусту натереть.

Лук нашинковать.

Смешать лук и капусту с растительным маслом и солью.

338. Салат из кольраби со сметаной

500 г молодой кольраби, 100 г сметаны, 1 ст. ложка сахара, перец, соль

Кольраби натереть, мелкие листочки порубить и залить сметаной.

Добавить к капусте сахар, посолить, поперчить и перемешать.

339. Салат из кольраби и яблок со сметаной

4 шт. кольраби, 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек сметаны, зелень петрушки, сахар, соль

Зелень петрушки нарубить. Кольраби и яблоки нашинковать, добавить зелень, сметану, сахар, соль и перемешать.

340. Салат из кольраби и редьки

2 шт. кольраби, 2 редьки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, перец, соль

Огурцы и лук нарезать.

Укроп измельчить.

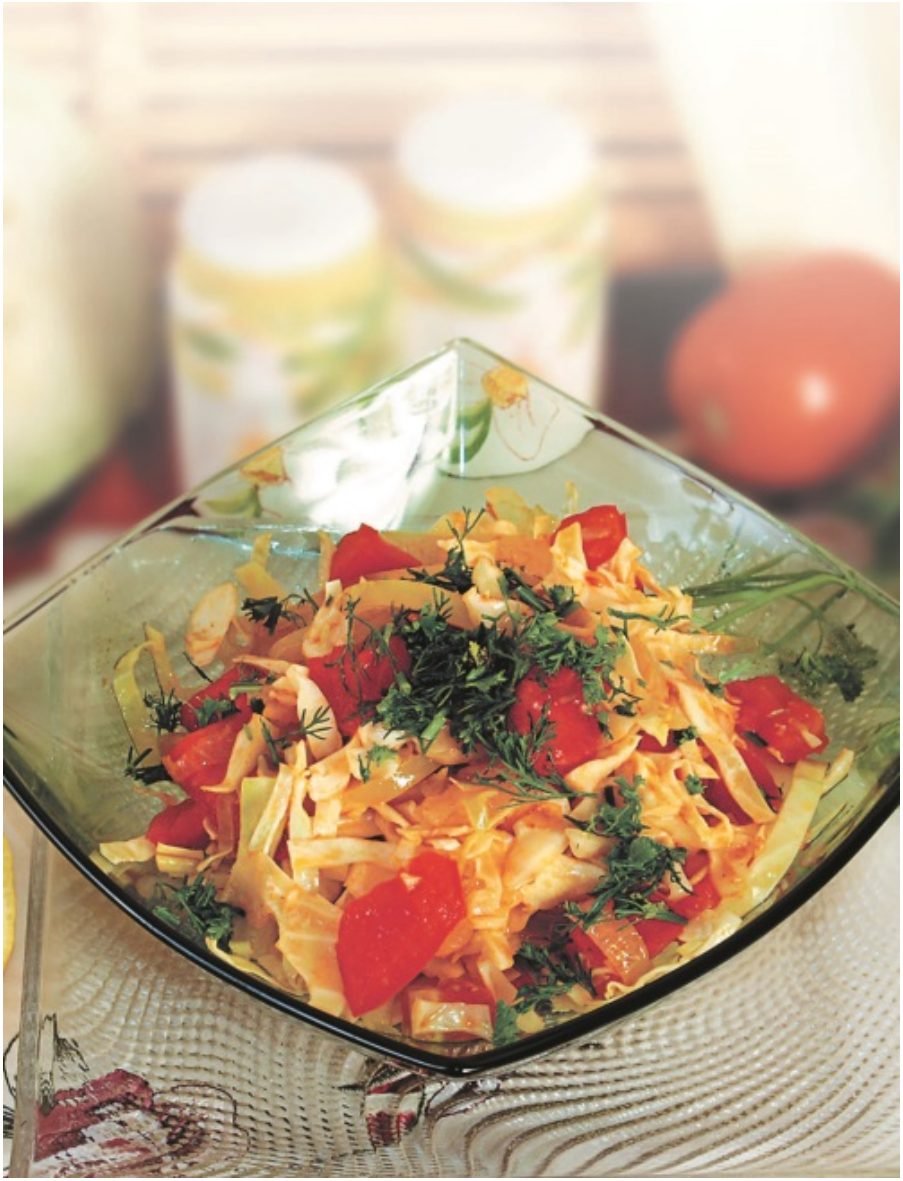
Кольраби и редьку натереть. Смешать кольраби и редьку с нарезанными огурцом и луком, солью, перцем, маслом и посыпать укропом.

341. Салат из кольраби и редиса

1–2 шт. кольраби, 10 шт. редиса, 1 сладкий красный перец, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль

Редис и перец нарезать.

Кольраби натереть, смешать с нарезанными редисом и сладким перцем, солью, молотым перцем, маслом. Посыпать салат нарезанным луком.



342. Салат «Полевой»

800 г белокочанной капусты, 50 мл 3%-ного уксуса, 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла

Капусту нашинковать, добавить уксус и нагревать при непрерывном помешивании, пока она не осядет и не приобретет матовый цвет. Быстро охладить капусту, добавить масло, сахар, перемешать и посыпать нарезанным луком.

343. Салат из белокочанной капусты и моркови

1 небольшой кочан капусты, 2 яблока, 2 моркови, 1 луковица, 100 г сметаны, сахар, уксус, перец, соль

Мелко нашинковать капусту, добавить соль, уксус и прогревать, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет. Затем слить сок, добавить нарезанные морковь, лук, яблоки, сметану, сахар, перец и перемешать.

344. Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями

300 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 редька, растительное масло, ржаные сухари, соль

Нашинкованную капусту смешать с натертой редькой, солью, маслом и посыпать ржаными толчеными сухарями.

Украсить дольками помидора.

345. Салат из белокочанной капусты, моркови и сельдерея

500 г белокочанной капусты, 4 корня сельдерея, 4 моркови, 4 яблока, 8 ст. ложек растительного масла, перец, соль

Все овощи нашинковать, перемешать с маслом, солью и перцем. Украсить дольками яблока.

346. Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами

1 небольшой кочан капусты, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль

Нашинкованную капусту смешать с нарезанными огурцами, петрушкой, сахаром, солью и маслом.

347. Пряный салат с капустой

300 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки сахара, карри, соль

Капусту нарезать и перетереть с солью. Перец нарезать полосками, помидоры – кусочками. Лук, чеснок и укроп измельчить. Лук и чеснок обжарить с перцем в масле, добавить капусту, помидоры, посыпать сахаром, солью и карри, влить сок и воду и тушить 10–15 мин. Украсить измельченной зеленью укропа и веточками петрушки.



348. Салат «Осень»

200 г капусты, 5 яблок, 2 моркови, 1 луковица, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 1 ч. ложка хрена, зелень, сахар, соль

Капусту, морковь, яблоки натереть и смешать их с нарезанным луком, сметаной, майонезом, солью, сахаром, хреном и украсить зеленью.

349. Салат из белокочанной капусты со свеклой

200 г капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, лимонный сок, соль

Нарезать капусту, посолить, отжать руками и смешать с нарезанной вареной свеклой, сахаром, соком и маслом.

350. Многослойный салат с капустой

400 г белокочанной капусты, 200 г сыра, 5 листьев салата, 3 огурца, 3 помидора, 2 вареных яйца, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки 3 %-ного уксуса, черный молотый перец, соль

Капусту перетереть с солью, смешать с натертым яблоком, сбрызнуть уксусом. Перец нарезать кольцами, огурцы и помидоры – кружками, сыр – соломкой. Сметану растереть с сахаром, соединить с горчицей и нарезанным яйцом, посолить, поперчить. По краю блюда выложить листья салата, на них – капусту с яблоком, перец, огурцы, натертую морковь, сыр, помидоры и посолить. На середину блюда поставить блюдце со сметанно-горчичным соусом.

351. Салат из сырых овощей

2 листа капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 2 огурца, листья и корни сельдерея и петрушки, зеленый лук, укроп, растительное масло, соль

Свеклу и морковь натереть. Нарезать огурец, нашинковать листья капусты, листья и корни сельдерея, петрушки, зеленый лук, укроп. Все перемешать, посолить, заправить маслом.

352. Салат из капусты и моркови с медом и горчицей

200 г белокочанной капусты, 3 моркови, 100 г соленого сельдерея, по 5 ст. ложек уксуса и растительного масла, по 1,5 ч. ложки меда и готовой столовой горчицы

Капусту нашинковать и истолочь до мягкости. Смешать с нашинкованной морковью, маслом, медом, горчицей, сельдереем и уксусом.

353. Салат из капусты, огурцов и моркови

200 г белокочанной капусты, 200 г огурцов, 150 г моркови, 120 г зеленого салата, 50 г зеленого лука, 150 г сметаны, зелень, соль

Капусту, морковь и салат нарезать соломкой, огурцы – ломтиками, лук нашинковать. Перемешать, посолить, заправить сметаной, украсить листиками салата, кольцами лука и кружочками огурца. Посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом.

354. Салат из краснокочанной капусты с морковью

400 г краснокочанной капусты, 2 моркови, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны, соль

Морковь натереть на терке.

Капусту нарезать соломкой, добавить натертую морковь, соль.

Перемешать, посыпать луком и полить сметаной.

355. Салат из краснокочанной капусты с майонезом

250 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль

Морковь порезать ломтиками. Нашинковать капусту и посолить. Натереть яблоки и мелко нашинковать лук.

Перемешать салат, заправить майонезом, украсить веточками петрушки и ломтиками моркови.

356. Салат из краснокочанной капусты со сливками

500 г краснокочанной капусты, 3 яйца, 1 морковь, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 мл сливок, соль

Яйца сварить и нарубить.

Капусту нашинковать, добавить рубленые яйца, натертую морковь, соль и перемешать.

Посыпать нарезанным зеленым луком и полить сливками.

357. Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом

1 кг краснокочанной капусты, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке сахара и соли

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть до появления сока. Залить капусту смесью уксуса, масла, сахара и перемешать.

358. Салат из краснокочанной капусты с чесноком

500 г краснокочанной капусты, 5 долек чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, петрушка и укроп, соль

Чеснок растолочь.

Капусту нарезать соломкой и смешать с толченым чесноком, маслом, соком, солью.

Посыпать салат зеленью.

359. Салат из краснокочанной капусты и картофеля

400 г капусты, 200 г картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль

Картофель сварить и нарезать. Капусту нарубить, смешать со сваренным и нарезанным картофелем, солью, уксусом, маслом и перемешать.

360. Салат из кабачков

200 г кабачков, 1 луковица, зелень укропа, лимонная цедра, майонез

Лук нарезать.

Кабачки натереть на терке.

Зелень укропа нарубить.

Лимонную цедру натереть.

Натертые кабачки смешать с нарезанной луковицей, рубленой зеленью, тертой лимонной цедрой и майонезом.

361. Салат из кабачков с луком

1 кабачок, 1 луковица,

Для заправки: **2 дольки чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени, 3 ст. ложки сметаны, сахар, перец, соль**

Лук нарезать.

Кабачок нарезать тонкими ломтиками. Смешать нарезанный лук с кабачками и залить заправкой.

Заправка: растереть чеснок, добавить масло, горчицу, зелень, перец, сахар, соль, сметану и перемешать.

362. Салат из кабачков с помидорами

150 г кабачков, 200 г помидоров, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка натертой лимонной цедры, соль, майонез

Помидоры и лук нарезать.

Зелень измельчить.

Натертые кабачки смешать с нарезанными помидорами и луковицей, рубленой зеленью и тертой цедрой, солью, майонезом.

363. Салат из кабачков и лука-порея

200 г кабачков, 70 г лука-порея, 1 ст. ложка хрена, 100 г майонеза, зелень

Зелень измельчить.

Лук нарубить.

Хрен натереть на терке.

К майонезу добавить нарубленный лук, тертый хрен, зелень и перемешать. Натертые кабачки заправить полученным соусом и посыпать зеленью.

364. Салат из кабачков с яблоками

1 кабачок, 2 яблока, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. ложка эстрагона, 3 дольки чеснока, 4 ст. ложки майонеза, молотый перец

Яблоки и огурцы нарезать.

Чеснок измельчить.

Кабачки и лук нарезать соломкой и смешать с нарезанными яблоками и огурцом, поперчить и перемешать с майонезом.

Посыпать рубленым чесноком и украсить эстрагоном.

365. Салат из кабачков и яблок с морковью

300 г кабачков, 2 яблока, 1 морковь, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, соль

Кабачки, яблоки и морковь нарезать соломкой, посолить, полить соком, перемешать.

Посыпать салат луком и полить майонезом.